SCHWINN®
430 / JOURNEY 4.0

Manual en Español Latino Americano:
http://www.schwinnfitness.com

GUIDE D'ASSEMBLAGE/GUIDE DU PROPRIÉTAIRE

TABLE DES MATIÈRES

Précautions de sécurité importantes – assemblage 3
Étiquettes d'avertissement de sécurité /numéro de série 4
Spécifications 5
Avant l'assemblage 5
Pièces 6
Quincaillerie 7
Outils 7
Assemblage 8
Déplacement de l'appareil 20
Mise à niveau de l'appareil 21
Précautions de sécurité importantes 22
Caractéristiques 23
Caractéristiques de la console 24
Fonctionnement 29
Réglages 29
Mode Démarrage/Repos 30
Programme Quick Start (démarrage rapide) 31
Profils d'utilisateur 31
Pause ou arrêt 35
Résultats/Mode récupération 36
Statistiques GOAL TRACK 36
Mode de service de la console 38
Entretien 39
Pièces d'entretien 40
Dépannage 41
Garantie 45

Pour valider la couverture de garantie, veuillez garder votre preuve d'achat originale et prendre note des informations suivantes :

Numéro de série _____

Date d'achat _____

Pour enregistrer la garantie de votre produit, rendez-vous sur : www.SchwinnFitness.com/register

Ou composez le 1 (800) 605-3369

Si vous avez des questions ou si vous éprouvez des problèmes avec votre produit, veuillez composer le 1 (800) NAUTILUS (628–8458).

Nautilus, inc., 1 (800) NAUTILUS/1 (800) 628-8458, www.NautilusInc.com – Service à la clientèle : Amérique du Nord 1 (800) 605-3369, csnls@nautilus.com, à l'extérieur des É.-U. +01-360-859-5180, technics@nautilus.com | Imprimé en Chine |

© 2013 Nautilus, inc. ® indique des marques déposées aux États-Unis. Ces marques peuvent être enregistrées dans d'autres nations ou autrement protégés par la common law. MyFitnessPal® est une marque de commerce déposée de son détenteur.

Cette icône indique une situation potentiellement dangereuse, laquelle, si elle n'est pas évitée, peut entraîner la mort ou des blessures graves.

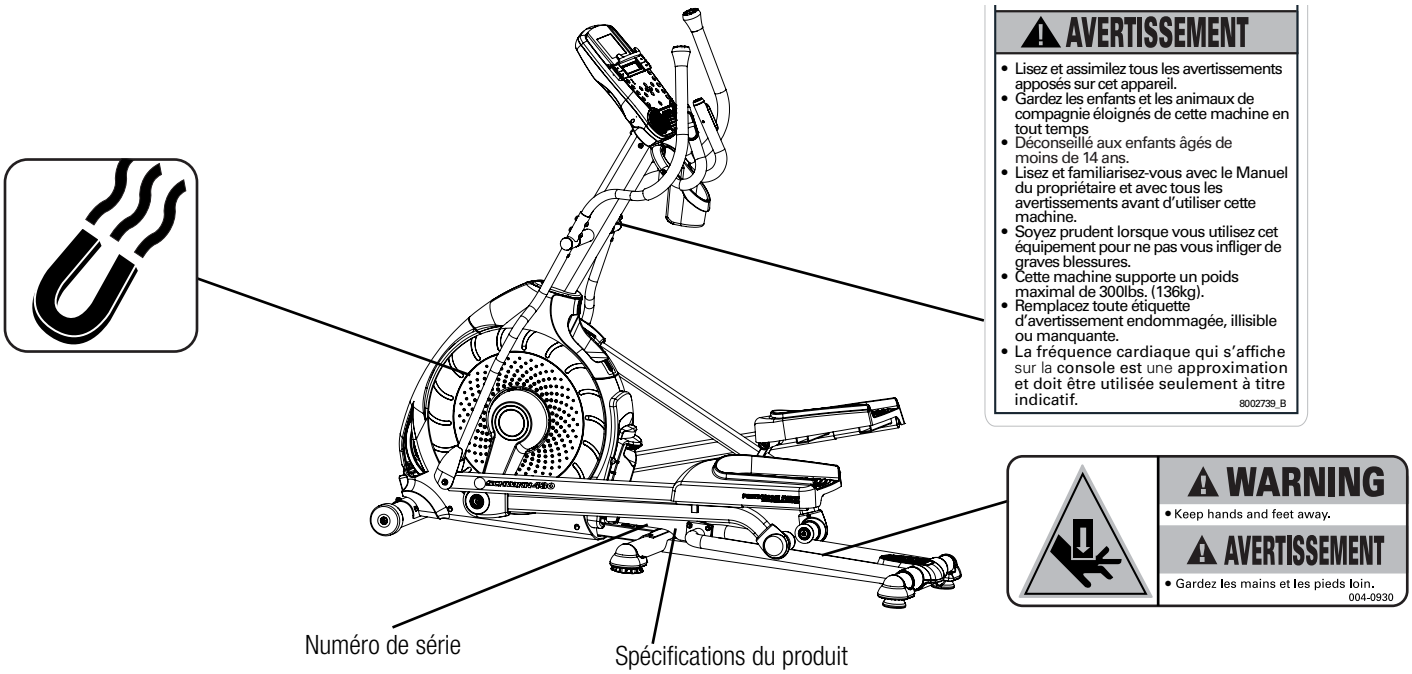
Veuillez vous conformer aux avertissements suivants :

Lisez et assimilez tous les avertissements apposés sur cet appareil.

Lisez attentivement et comprenez les directives d'assemblage.

- tenez toujours les passants et les enfants à l'écart du produit que vous assemblez;
- ne connectez pas le module d'alimentation à l'appareil avant d'y être invité;
- n'assemblez pas cet appareil à l'extérieur, sur une surface mouillée ou dans un endroit humide;
- assurez-vous que l'assemblage est effectué dans un espace de travail approprié, à l'écart de la circulation et de l'exposition aux passants;
- certains composants de l'appareil peuvent être lourds ou encombrants. Faites appel à une deuxième personne pour procéder aux étapes d'assemblage qui concernent ces pièces. Ne réalisez pas seul les étapes d'assemblage nécessitant le levage d'objets lourds ou des mouvements difficiles.
- installez cet appareil sur une surface plane, horizontale et solide;
- ne tentez pas de changer la conception ou la fonctionnalité de cet appareil. Cela pourrait compromettre la sécurité de cet appareil et annulera la garantie;
- Si des pièces de rechange sont nécessaires, utilisez exclusivement des pièces de rechange et la quincaillerie de Nautilus. Le fait de ne pas utiliser de pièces de rechange authentiques pourrait engendrer un risque pour les utilisateurs, empêcher l'appareil de fonctionner correctement et annuler la garantie;
- n'utilisez pas l'appareil tant qu'il n'est pas complètement assemblé et inspecté pour vérifier que ses performances correspondent aux stipulations du Guide;
- lisez et assimilez dans son intégralité le Guide fourni avec cet appareil avant de l'utiliser pour la première fois. Conservez le Guide pour consultation future.
- suivez toutes les étapes d'assemblage dans l'ordre donné. Un assemblage inapproprié pourrait provoquer des blessures;
- ce produit contient des aimants. Les champs magnétiques peuvent entraver l'utilisation normale de certains dispositifs médicaux à faible distance. Les utilisateurs peuvent se retrouver à proximité d'aimants pendant l'assemblage, l'entretien ou l'utilisation de ce produit. En raison de l'importance visible d'appareils comme un stimulateur cardiaque, il est important que vous consultiez votre fournisseur de soins médicaux à propos de l'utilisation de cet équipement. Veuillez consulter la section « Étiquettes d'avertissement de sécurité et numéro de série » afin de déterminer l'emplacement des aimants sur ce produit.

ÉTIQUETTES D'AVERTISSEMENT DE SÉCURITÉ ET NUMÉRO DE SÉRIE


AVERTISSEMENT
• Lisez et assimilez tous les avertissements apposés sur cet appareil.
• Gardez les enfants et les animaux de compagnie éloignés de cette machine en tout temps
• Déconseillé aux enfants âgés de moins de 14 ans.
• Lisez et familiarisez-vous avec le Manuel du propriétaire et avec tous les avertissements avant d'utiliser cette machine.
• Soyez prudent lorsque vous utilisez cet équipement pour ne pas vous infliger de graves blessures.
• Cette machine supporte un poids maximal de 300lbs. (136kg).
• Remplacez toute étiquette d'avertissement endommagée, illisible ou manquante.
• La fréquence cardiaque qui s'affiche sur la console est une approximation et doit être utilisée seulement à titre indicatif.
8002739_B
WARNING
• Keep hands and feet away.
AVERTISSEMENT
• Gardez les mains et les pieds loin.
004-0930
Numéro de série
Spécifications du produit

Conformité FCC

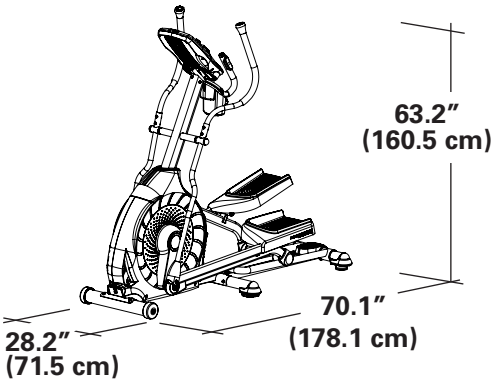
Des changements ou des modifications à cette unité qui ne sont pas expressément approuvés par la partie responsable de la conformité pourraient annuler le pouvoir de l'utilisateur à faire fonctionner cet équipement.

L'appareil et le bloc d'alimentation répondent aux normes de la section 15 des règlements de la FCC (Federal Communication Commission). Son utilisation est soumise aux deux conditions suivantes : (1) Il ne doit pas causer d'interférences nuisibles et (2) il doit supporter toutes les interférences reçues, y compris celles susceptibles de perturber son bon fonctionnement.

Remarque : Cet appareil et son cordon d'alimentation ont été testés et déclarés conformes aux limites des appareils numériques de Classe B, selon la section 15 des règlements de la FCC (Federal Communication Commission). Ces limites sont conçues pour assurer une protection raisonnable contre les interférences nuisibles lorsque l'appareil est utilisé dans un milieu résidentiel. Cet appareil génère, utilise et peut diffuser de l'énergie radiofréquence et, s'il n'est pas installé et utilisé conformément au mode d'emploi, il peut causer des interférences aux communications radio.

Toutefois, il n'y a aucune garantie que des interférences ne se produiront pas dans un milieu particulier. Si cet appareil cause des interférences nuisibles aux communications radio ou télévision, ce qui peut être confirmé en l'éteignant puis en le rallumant, l'utilisateur peut tenter de corriger le problème en essayant une ou plusieurs des méthodes suivantes :

- réorienter l'antenne réceptrice ou la placer à un autre endroit;
- éloigner davantage l'appareil du récepteur;
- brancher l'appareil dans une prise sur un circuit différent de celui sur lequel le récepteur est branché.
- communiquer avec le détaillant ou un technicien radio/TV.



Poids maximal de l'utilisateur : 136 kg (300 lb)

Alimentation :

tension de fonctionnement : 9 V c.c.
courant de fonctionnement : 1500 mA

Autorisations réglementaires :

Adaptateur c.a. : répertorié UL, certifié CSA (ou équivalent), classé 120 V 60 Hz entrée, 9 V c.c., 1500mA sortie. Classe 2.

⚠ Ce produit, son emballage et ses composants contiennent des produits chimiques reconnus dans l'État de la Californie comme étant cancérigènes, provoquant des malformations congénitales ou pouvant affecter la fertilité. Cet avertissement est fourni en accord avec la Proposition 65 de Californie. Si vous avez des questions ou désirez des informations complémentaires, veuillez vous reporter à notre site Web à l'adresse www.nautilus.com/prop65.

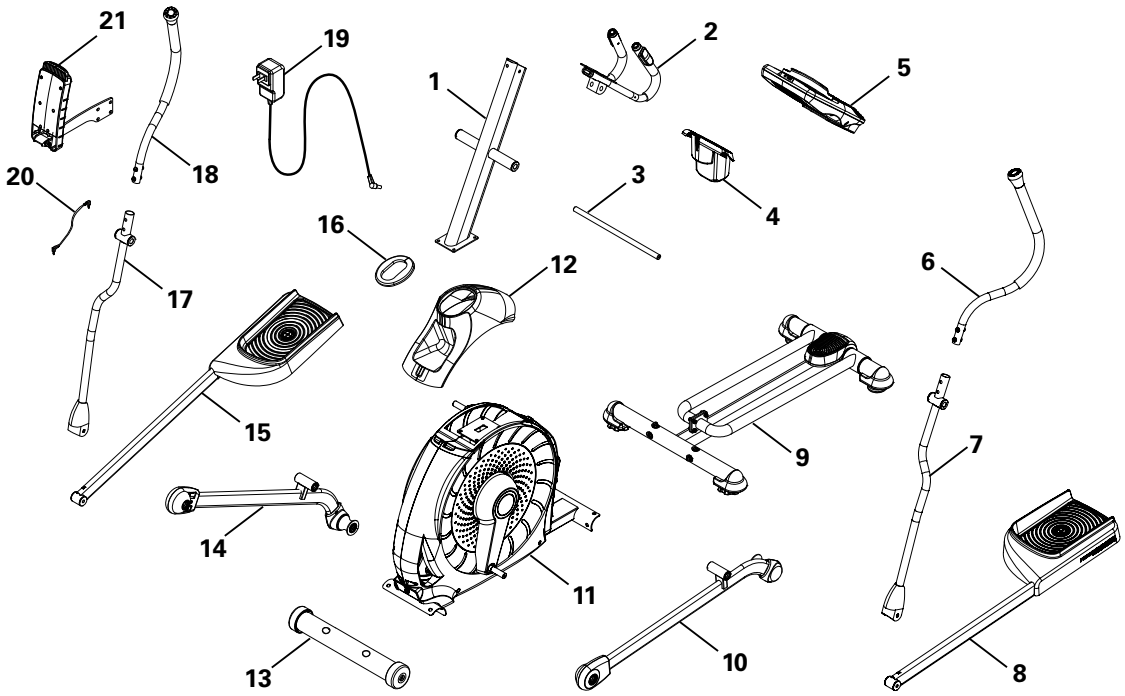
Avant l'assemblage

Choisissez l'endroit où vous procéderez à l'assemblage de votre appareil et où vous l'utiliserez. Pour une utilisation sans danger, l'emplacement doit se trouver sur une surface dure et au niveau. Dans la zone d'entraînement, laissez un espace libre d'au moins 193.4 cm x 300 cm (76.2 po x 118.1 po). Assurez-vous que l'espace d'entraînement que vous utilisez dispose d'une hauteur libre suffisante, compte tenu de la taille de l'utilisateur et de l'inclinaison maximale de l'appareil elliptique.

Conseils d'assemblage de base

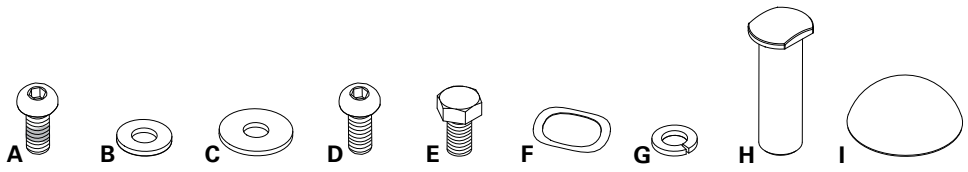
Suivez les conseils de base suivants lors de l'assemblage de votre appareil :

- lisez et comprenez les « Précautions de sécurité importantes » avant de procéder à l'assemblage;
- rassemblez toutes les pièces nécessaires pour chaque étape de l'assembalge;
- à l'aide des clés recommandées, tournez les boulons et les écrous vers la droite (sens des aiguilles d'une montre) pour les serrer et vers la gauche (sens inverse des aiguilles d'une montre) pour les desserrer, à moins d'indications contraires;
- lorsque vous attachez deux pièces, soulevez doucement et regardez par les trous de boulon afin de vous aider à insérer le boulon dans le trou;
- l'assemblage peut requérir deux personnes.



Un décalque a été appliqué sur toutes les pièces droites (« **R** ») et gauches (« **L** ») pour vous aider lors de l'assemblage.

Élément	Qté	Description	Élément	Qté	Description
1	1	Mât de la console	12	1	Enveloppe supérieure
2	1	Guidon statique	13	1	Stabilisateur avant
3	1	Tige de pivot du bras	14	1	Jambe droite
4	1	Porte-bouteille d'eau	15	1	Pédale droite
5	1	Console	16	1	Galhauban
6	1	Bras de guidon supérieur gauche	17	1	Bras de guidon inférieur droit
7	1	Bras de guidon inférieur gauche	18	1	Bras de guidon supérieur droit
8	1	Pédale gauche	19	1	Adaptateur c.a.
9	1	Montage de la glissière	20	1	Cordon MP3
10	1	Jambe gauche	21	1	Poignée levier
11	1	Châssis	22	1	Lubrifiant siliconé, bouteille (non illustré)



Élément	Qté	Description	Élément	Qté	Description
A	6	Vis à bouton à tête ronde, M8x16 (avec adhésif Loctite®)	F	6	Rondelle ondulée
B	4	Rondelle plate, M8	G	12	Rondelle frein, M8
C	8	Rondelle large, M8	H	2	Douille pivot
D	4	Vis à bouton à tête ronde, M8x16	I	2	Bouchon
E	2	Boulon hexagonal, M8x20			

Outils

Compris

6 mm

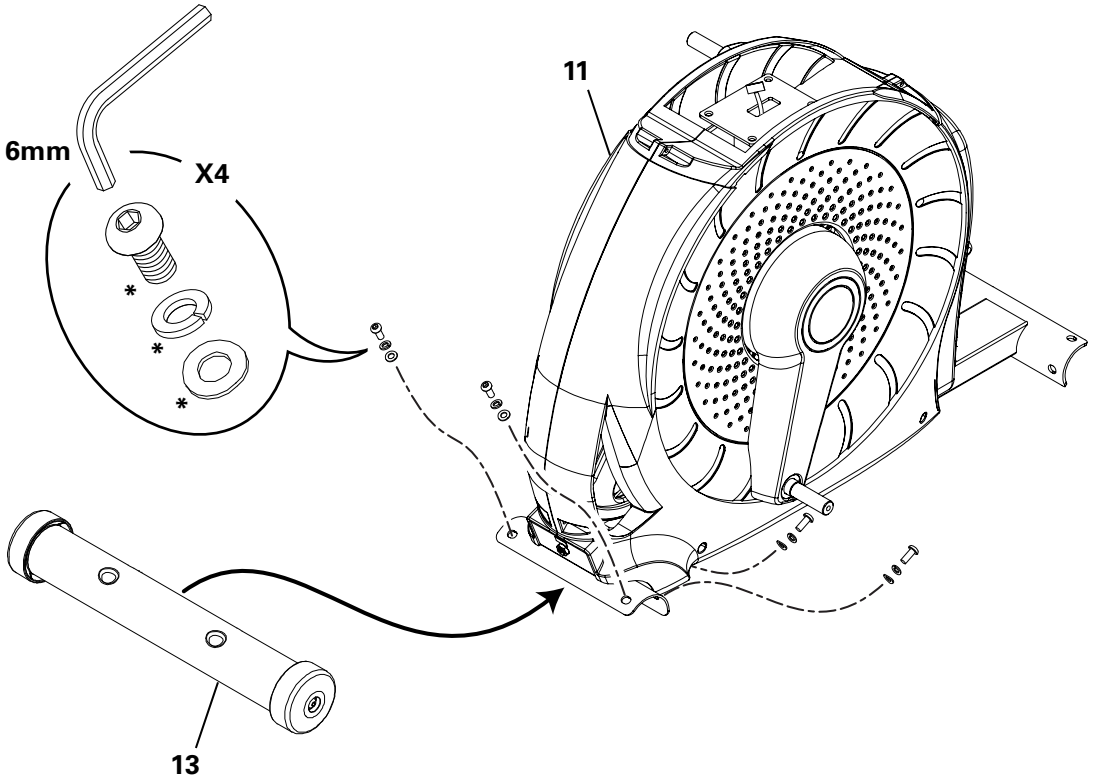
#2
13 mm
15 mm

Non compris

(recommandé)

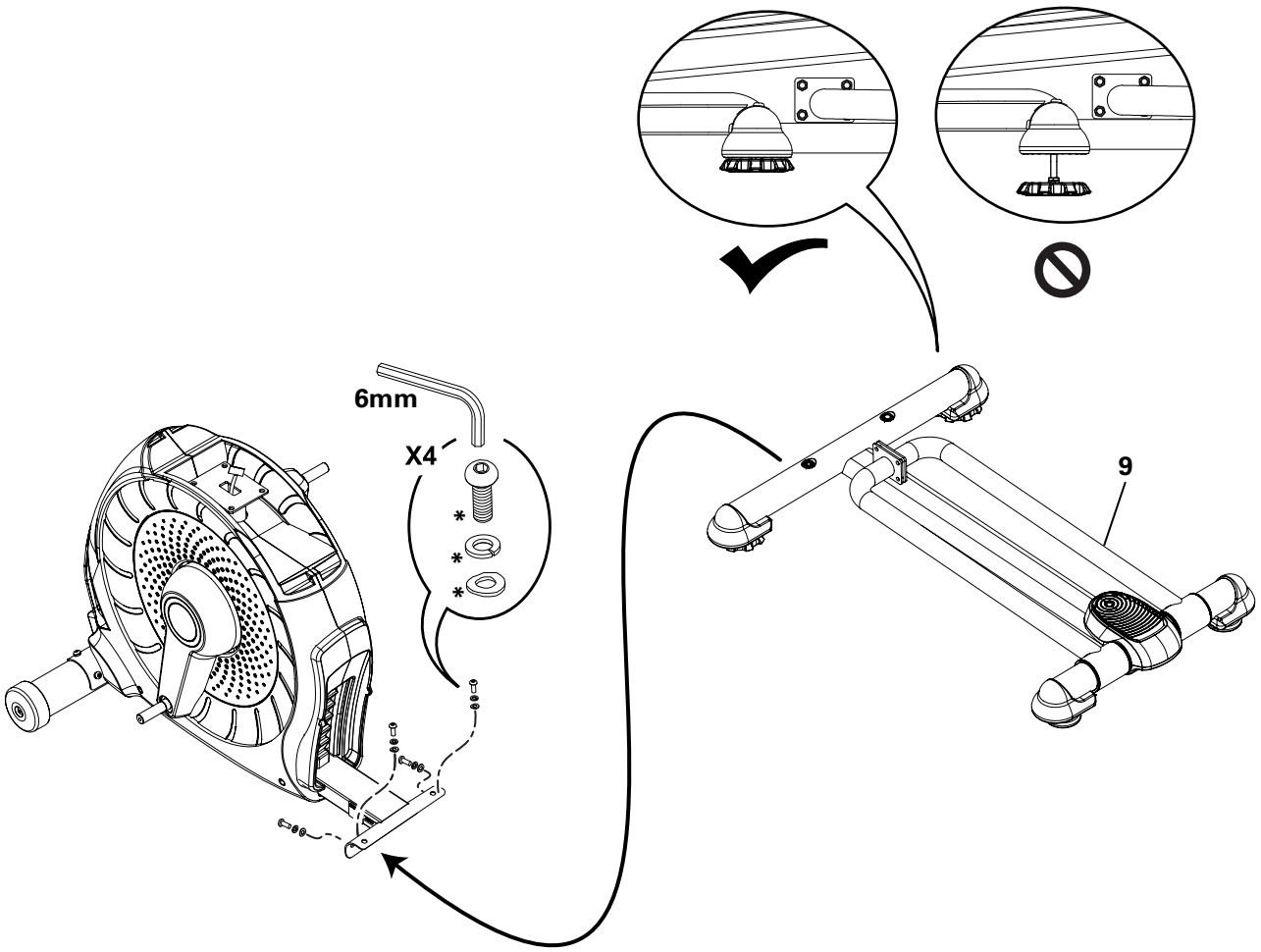
1. Fixez le stabilisateur avant sur le châssis

Remarque : la quincaillerie est préinstallée et ne se retrouve pas sur la carte de quincaillerie. *****



2. Fixez la glissière au châssis

Remarque : Assurez-vous que les niveleurs sont complètement relevés sur le Montage de la glissière. La quincaillerie est préinstallée et ne se retrouve pas sur la carte de quincaillerie. *

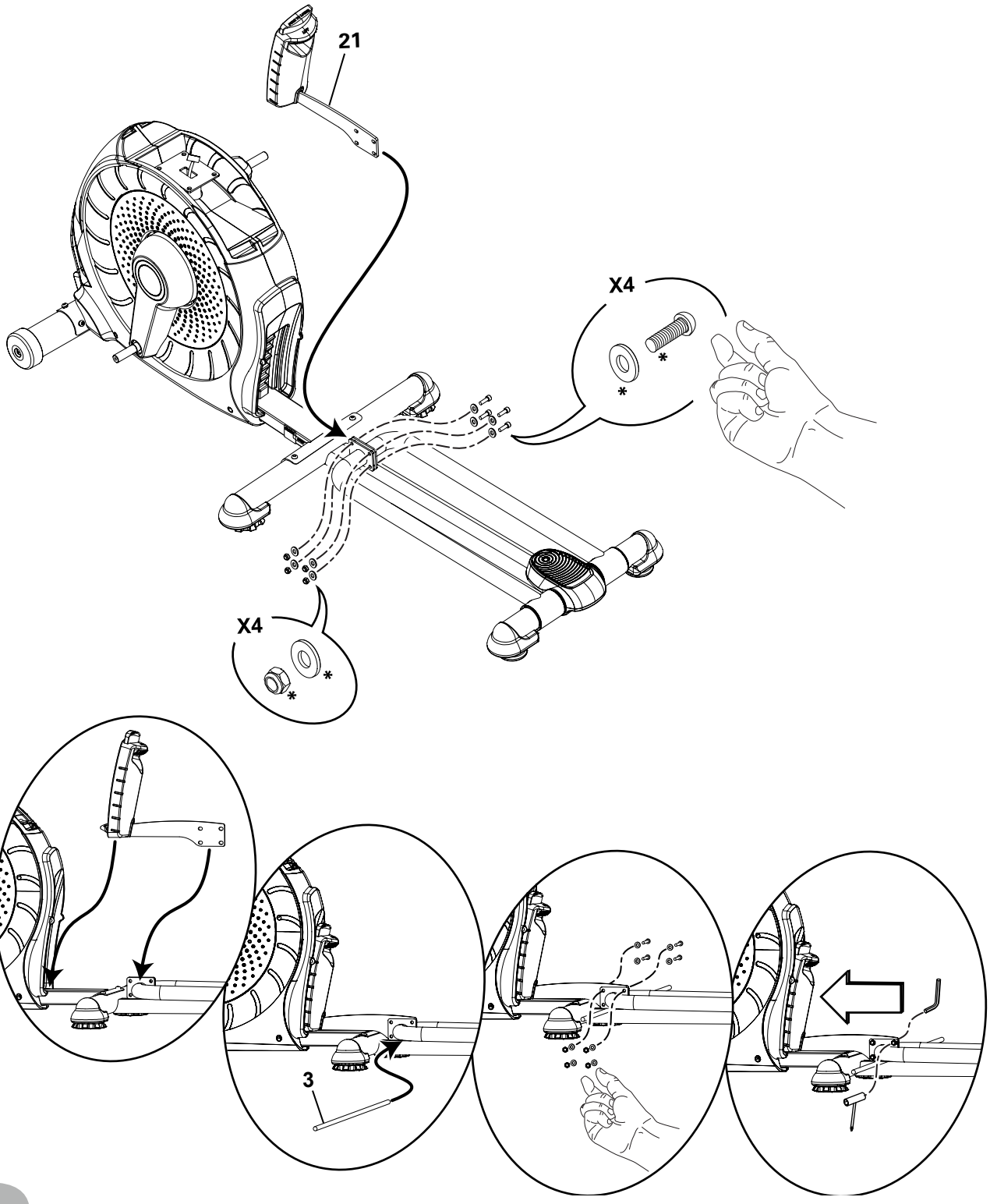


3. Fixer le cadre à soulèvement manuel à l'aide du pivot à bras

Remarque : la quincaillerie est préinstallée et ne se retrouve pas sur la carte de quincaillerie. *****

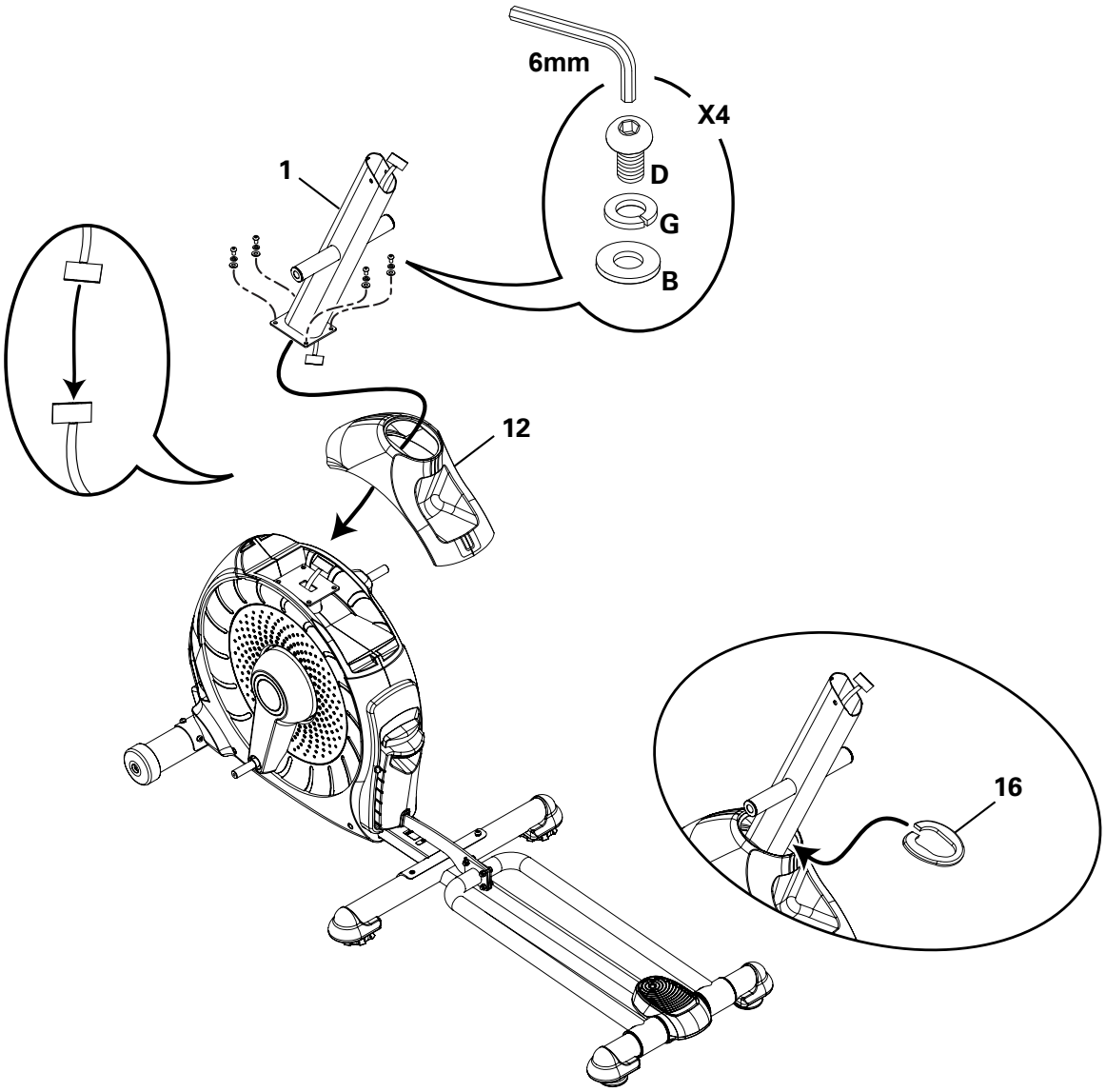
AVIS : À l'aide du pivot à bras tenu sous l'intersection des plaques, pousser le cadre à soulèvement manuel vers l'armature et resserrer au maximum. Retirer le pivot à bras après avoir resserré toutes les pièces.

Éviter de se pincer les doigts lorsque vous placez ou retirez le pivot à bras.

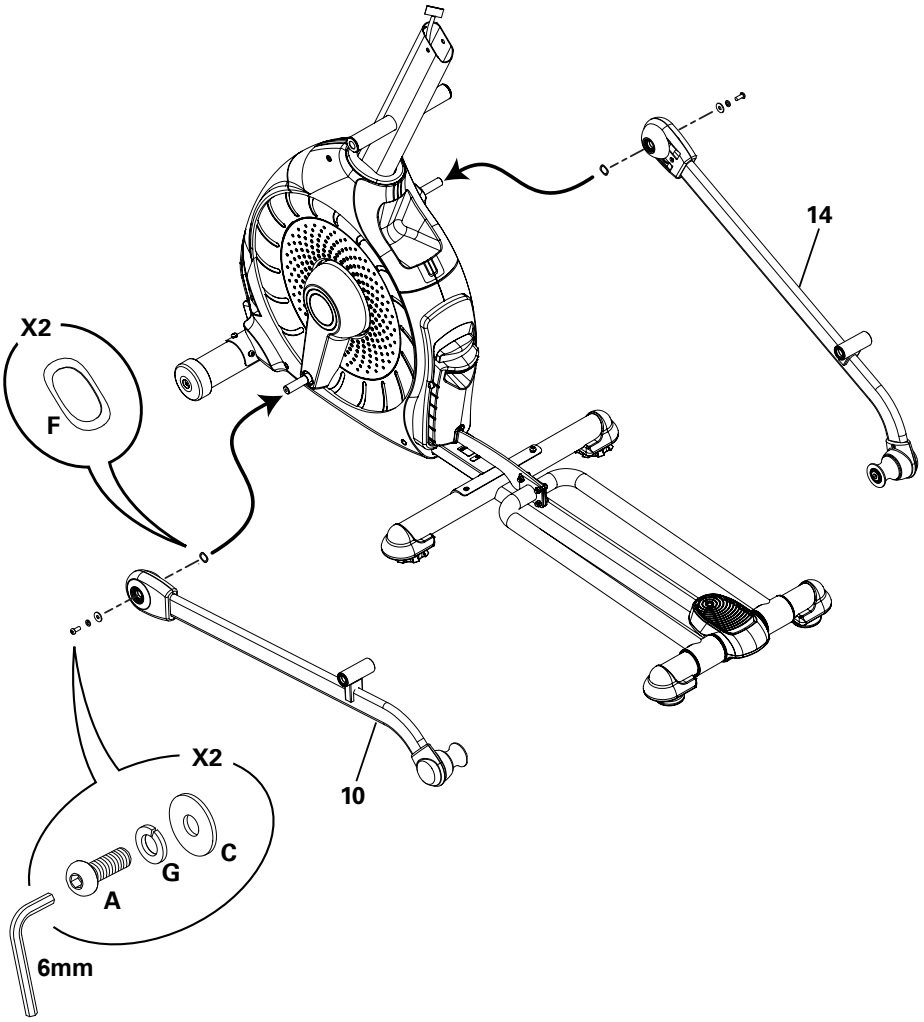


4. Branchez le câble et fixez le mât de la la console à l'assembalge du châssis

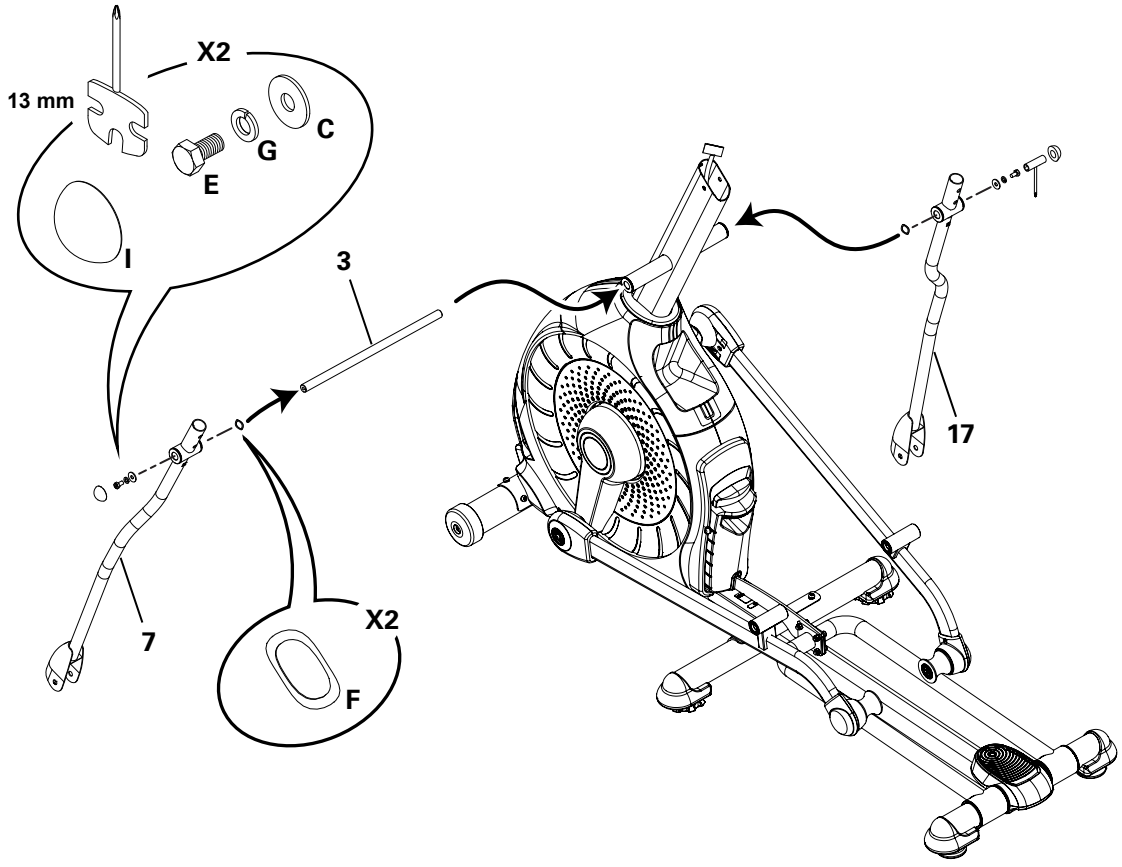
AVIS : ne tordez pas le câble de la console.



5. Fixez les pieds sur le cadre

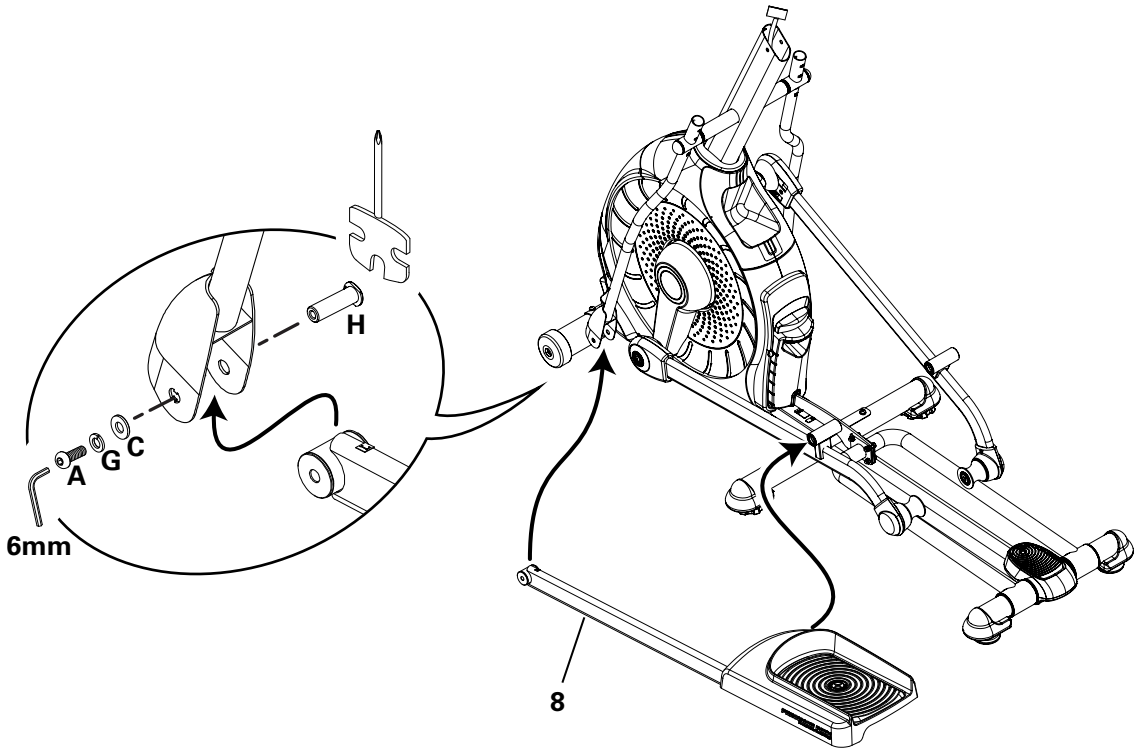


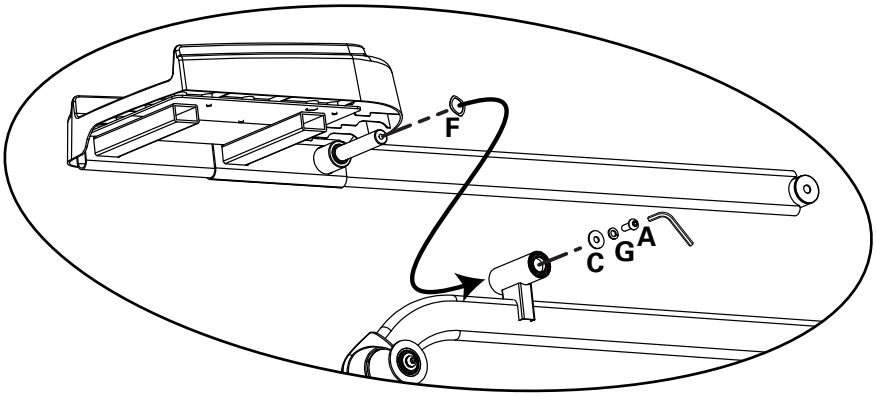
6. Fixez la tige de pivot du bras et abaissez les bras du guidon sur le châssis

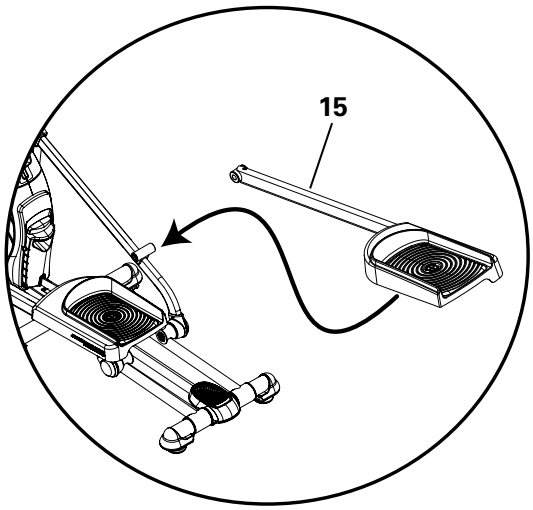


7. Fixez la pédale gauche sur le cadre

REMARQUE : Répétez la manoeuvre sur le côté opposé de l'appareil avec la pédale droite (pièce 15).



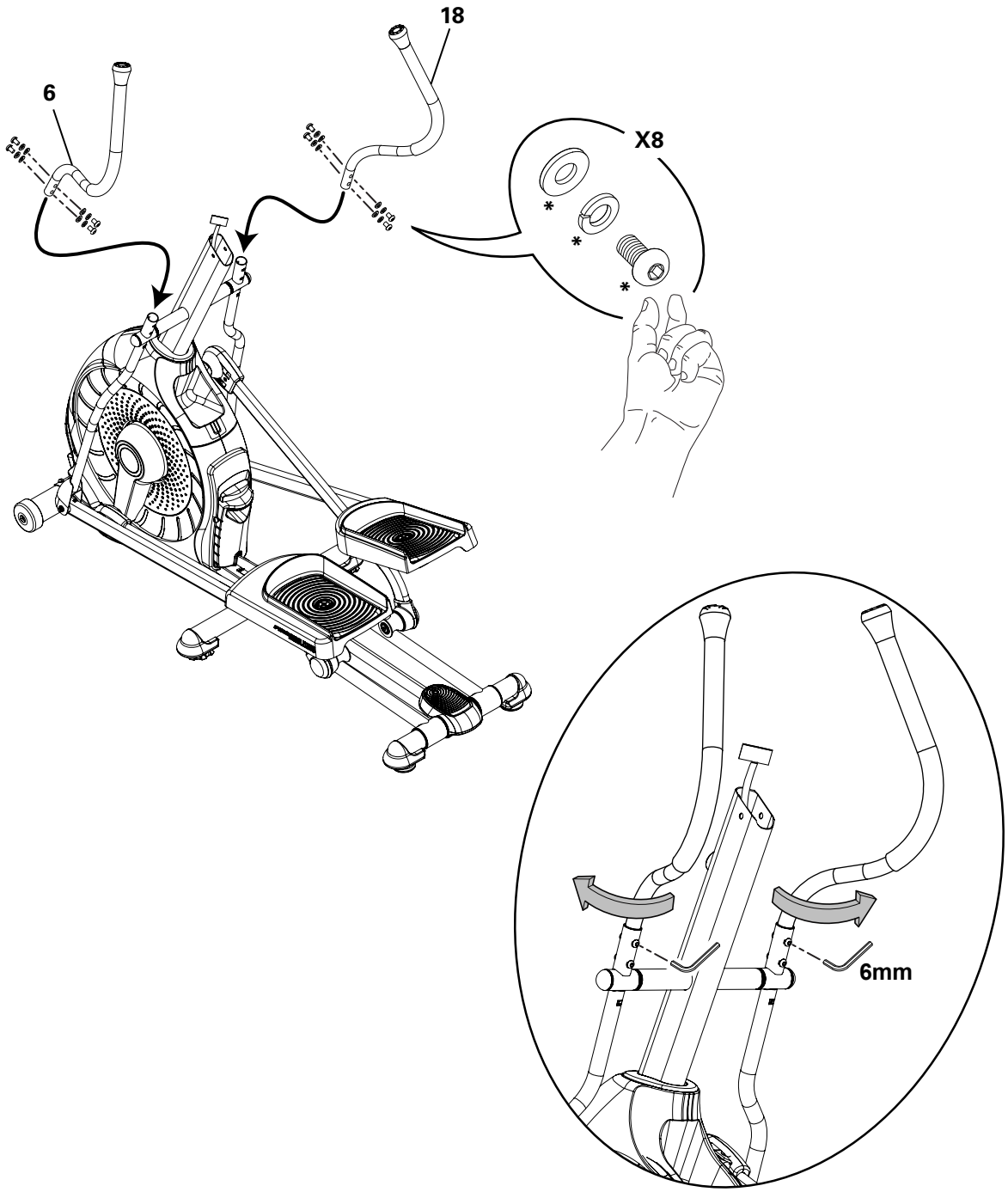




8. Fixez les bras de guidon supérieurs sur le châssis

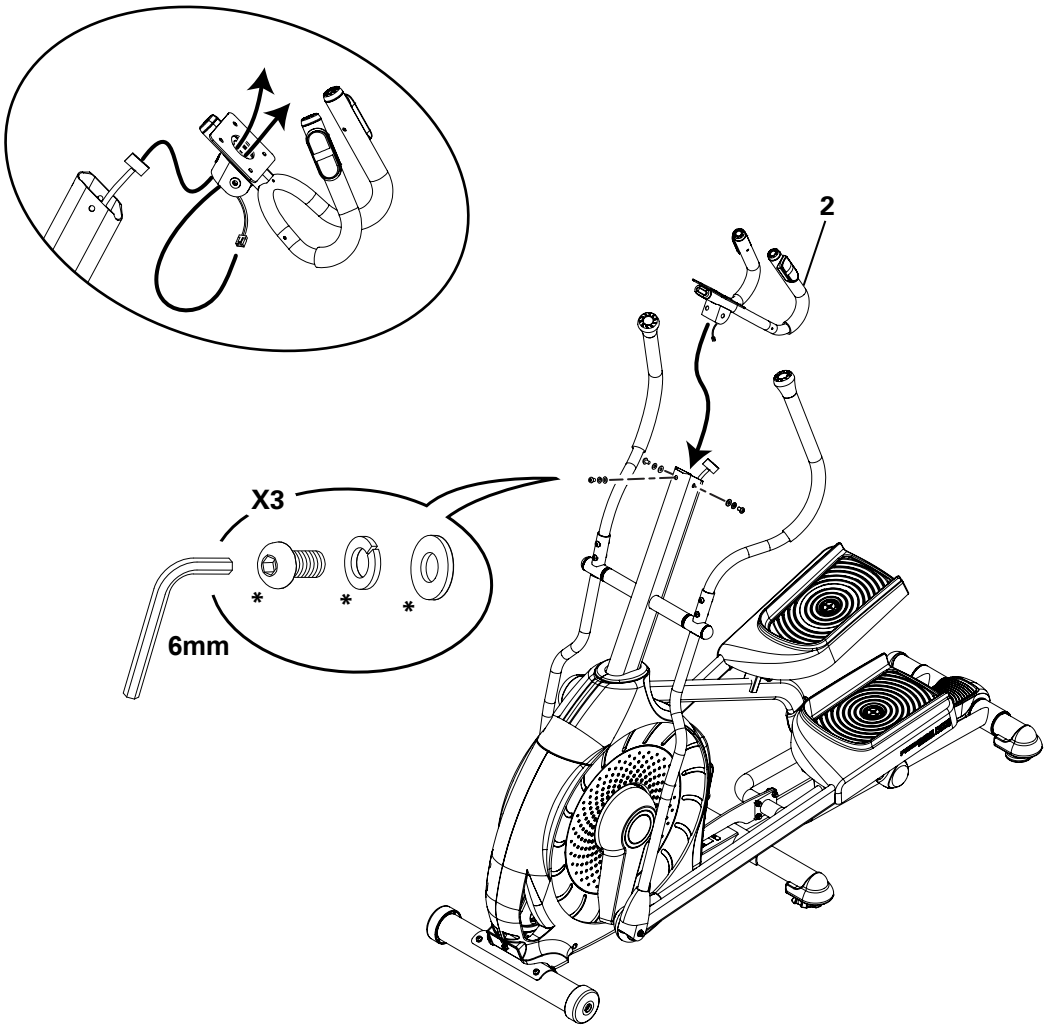
Remarque : la quincaillerie est préinstallée et ne se retrouve pas sur la carte de quincaillerie. *****

Assurez-vous que les bras du guidon supérieur sont fixés solidement avant d'entreprendre vos exercices.



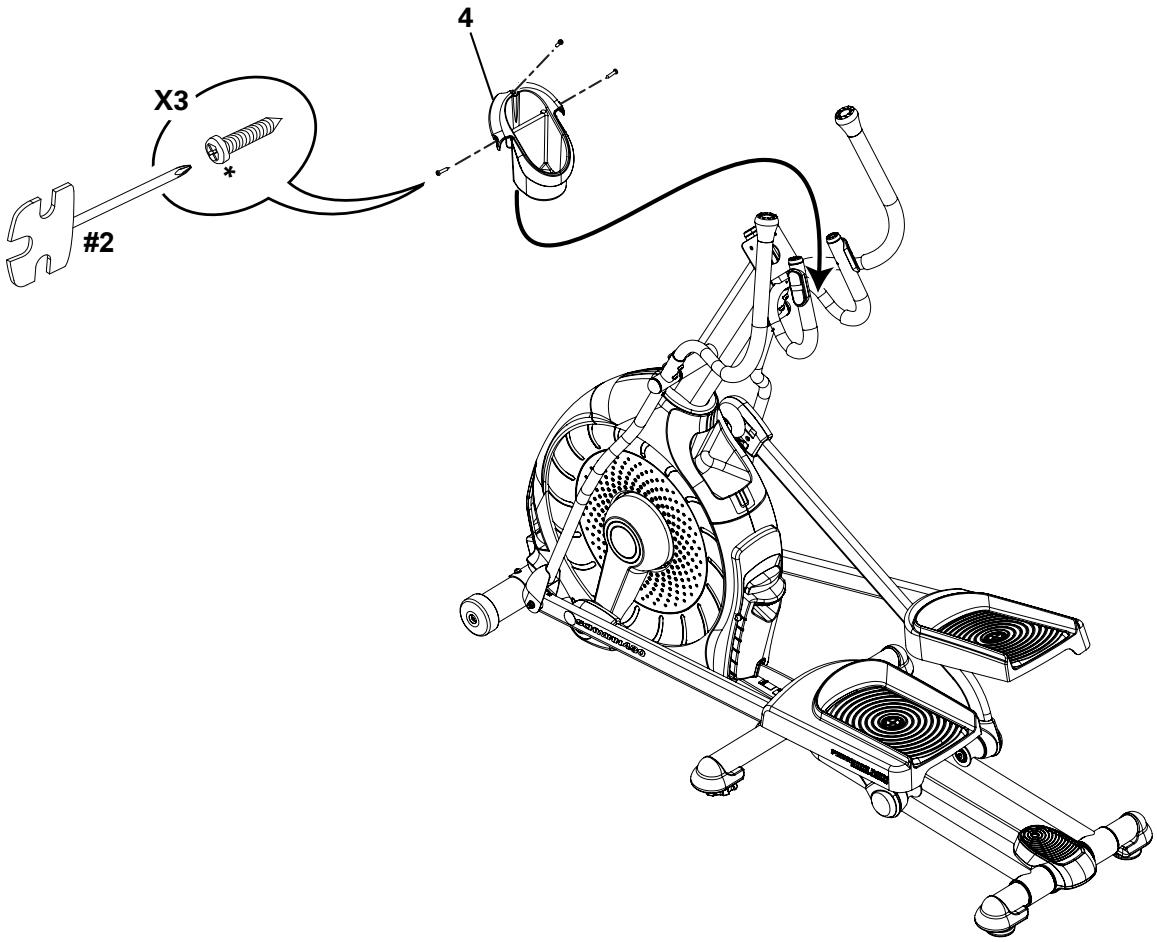
9. Acheminez les câbles et fixez le guidon statique sur le cadre

REMARQUE : Ne tordez pas le câble de la console.



10. Fixez le porte-bouteille d'eau sur l'assemblage du châssis

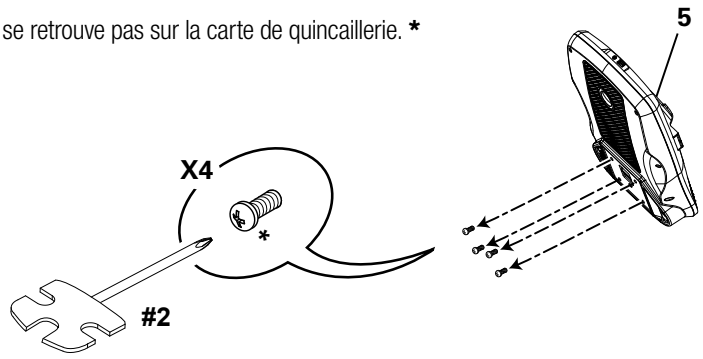
Remarque : la quincaillerie est préinstallée et ne se retrouve pas sur la carte de quincaillerie. *****



11. Retirez la quincaillerie de la console

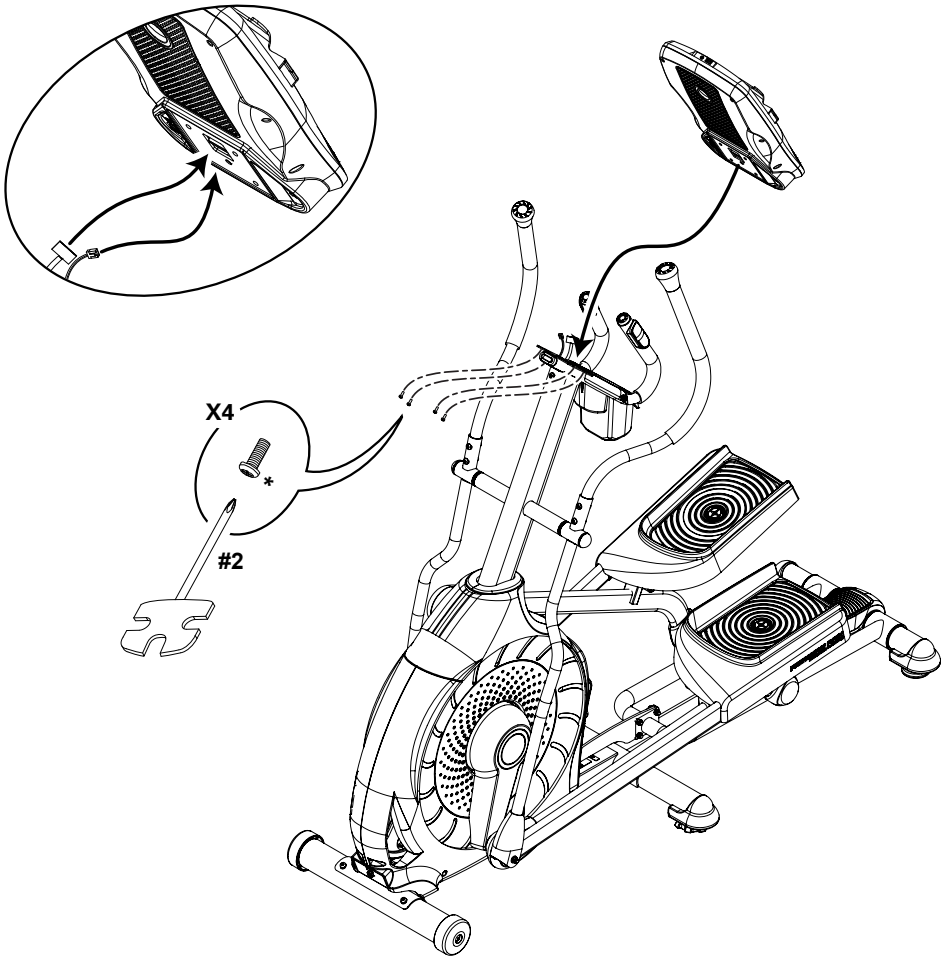
REMARQUE : ne tordez pas le câble.

Remarque : la quincaillerie est préinstallée et ne se retrouve pas sur la carte de quincaillerie. *****



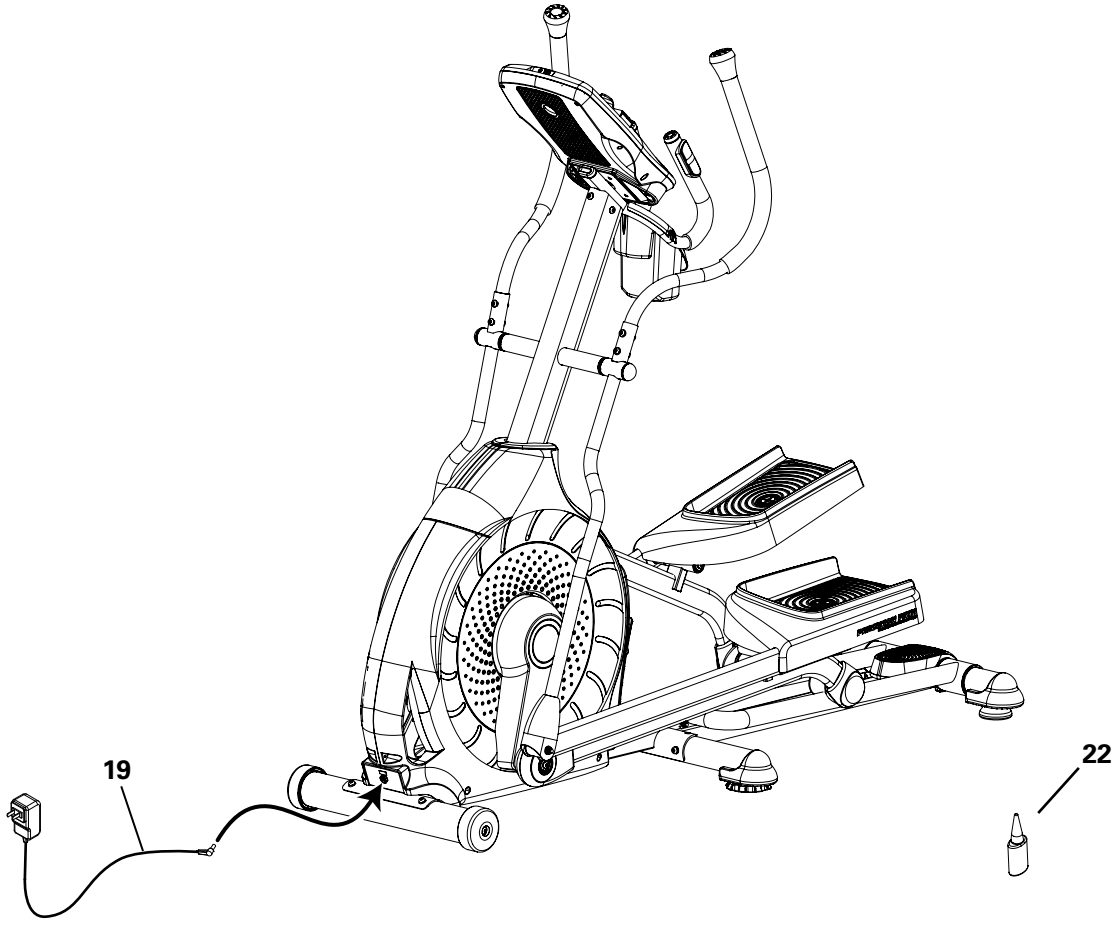
12. Branchez les câbles et fixez la console au cadre

REMARQUE : alignez les pinces sur les connecteurs et assurez-vous que les connecteurs se verrouillent. Ne tordez pas les câbles.



13. Branchez l'adaptateur c.a. au cadre

Remarque : appliquez du lubrifiant siliconé sur un chiffon et essuyez les rails pour éliminer le bruit des rouleaux. *****



14. Inspection finale

Inspectez votre appareil pour vous assurer que toute la quincaillerie est resserrée et que tous les composants sont correctement assemblés.

Assurez-vous d'inscrire le numéro de série dans le champ approprié à l'avant de ce guide.

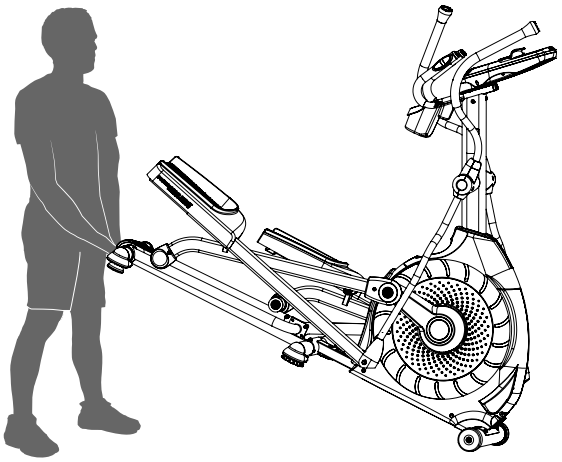
⚠ N'utilisez pas l'appareil tant qu'il n'est pas complètement assemblé et inspecté pour vérifier que ses performances correspondent aux stipulations du Guide du propriétaire.

Déplacement de l'appareil

L'appareil peut être déplacé par une ou plus d'une personne selon leurs aptitudes et leurs capacités physiques. Assurez-vous que vous et les autres personnes êtes en bonne condition physique et que vous êtes en mesure de déplacer l'appareil de manière sécuritaire.

1. Retirez le cordon d'alimentation.
2. Utilisez la poignée de transport pour soulever prudemment l'appareil sur les rouleaux de transport.
3. Poussez l'appareil en place.
4. Abaissez soigneusement l'appareil en place.

AVIS : soyez prudent lorsque vous déplacez l'appareil elliptique. Tout mouvement brusque peut affecter le fonctionnement de l'ordinateur.



Mise à niveau de l'appareil

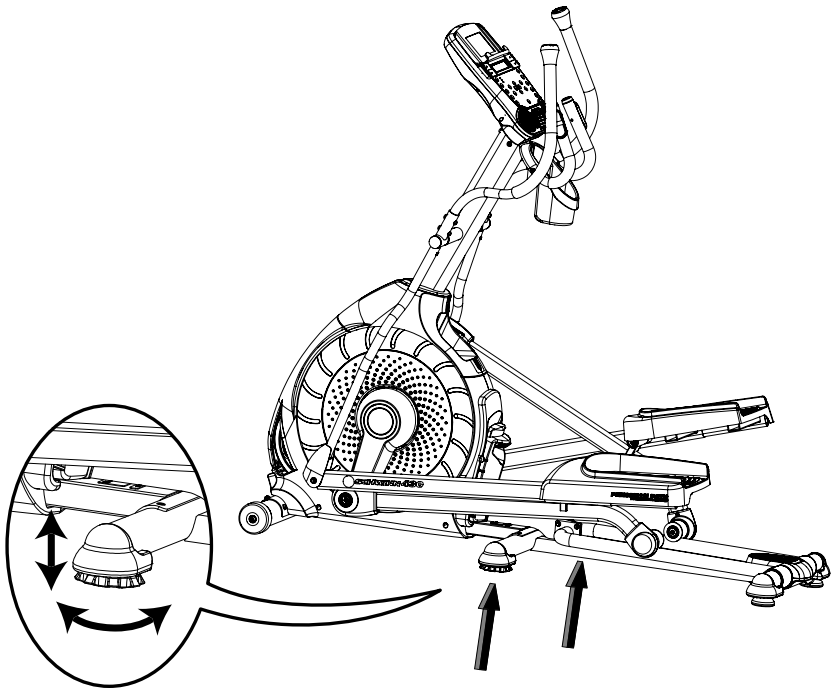
La machine doit être mise à niveau si votre espace d'entraînement est inégal ou si la glissière du siège semble ne pas être parallèle au sol. Réglage :

1. placez l'appareil dans votre espace d'entraînement;
2. mettez-vous prudemment debout à l'arrière de la glissière pendant environ 20 secondes;
3. descendez de l'appareil;
4. desserrez les contre-écrous à oreilles et ajustez les niveleurs jusqu'à ce qu'ils fassent contact avec le sol.

N'ajustez pas les niveleurs à une hauteur telle qu'ils se détachent ou se dévissent de l'appareil. Vous pouvez vous blesser ou endommager l'appareil;

5. ajustez les niveleurs jusqu'à ce que l'appareil soit au niveau. Resserrez les contre-écrous à oreilles.

Assurez-vous que l'appareil est à niveau et qu'il est stable avant de l'utiliser.



PRÉCAUTIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

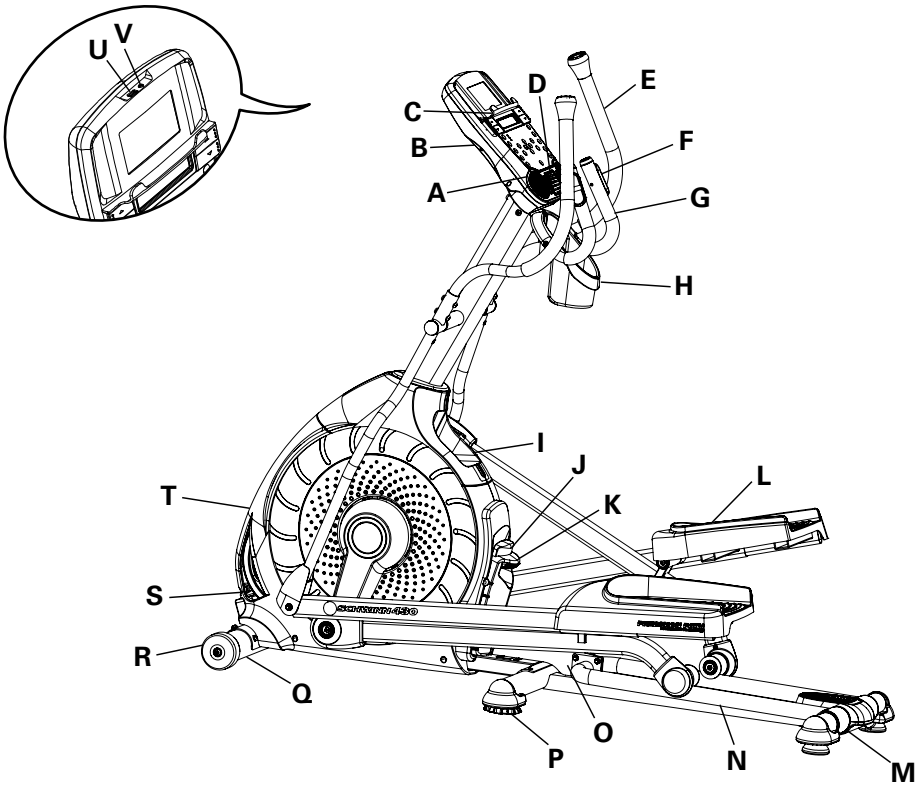
Cette icône indique une situation potentiellement dangereuse, laquelle, si elle n'est pas évitée, peut entraîner la mort ou des blessures graves.

Avant d'utiliser cet équipement, veuillez vous conformer aux avertissements suivants :

Lisez et assimilez le Guide dans son intégralité. Conservez le Guide pour consultation future.

Lisez et assimilez tous les avertissements apposés sur cet appareil. En tout temps, si les étiquettes d'avertissement deviennent lâches, illisibles ou si elles se détachent, communiquez avec le Service à la clientèle de Nautilus pour obtenir des étiquettes de remplacement.

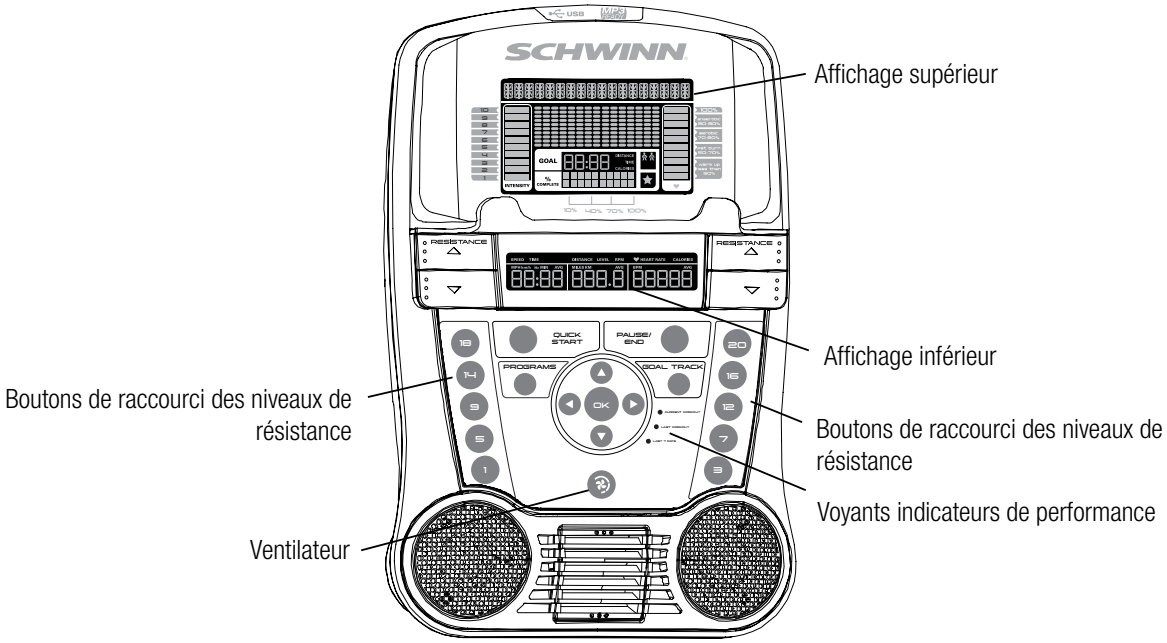
- Les enfants ne doivent pas se trouver sur ou à proximité de cet appareil. Les pièces mobiles et autres caractéristiques de l'appareil peuvent présenter un danger pour les enfants;
- Non destiné à des personnes âgées de moins de 14 ans;
- avant de commencer un programme d'exercices, veuillez consulter votre médecin. Arrêtez de faire des exercices si vous ressentez une douleur ou un serrement dans la poitrine, si vous avez le souffle court ou si vous êtes sur le point de vous évanouir. Consultez votre médecin avant de recommencer à utiliser cet appareil. Utilisez les valeurs calculées ou mesurées par l'ordinateur de l'appareil à des fins de référence uniquement.
- avant chaque utilisation, inspectez cet appareil afin de détecter des pièces lâches ou des signes d'usure. Dans ces conditions, ne l'utilisez pas. Portez une attention particulière aux pédales et aux bras de manivelle. Communiquez avec le Service à la clientèle de Nautilus pour obtenir des renseignements relatifs à la réparation;
- poids maximal de l'utilisateur : 136 kg (300 lb). N'utilisez pas cet appareil si votre poids est supérieur à cette limite;
- Cet appareil est à usage domestique uniquement;
- Ne portez pas de vêtements amples ni de bijoux. Cet appareil contient des pièces mobiles. N'introduisez pas les doigts ni aucun autre objet dans les pièces mobiles de l'appareil d'exercice;
- Installez et utilisez cet appareil sur une surface horizontale solide et au niveau;
- Stabilisez les pédales avant de les utiliser. Soyez prudent lorsque vous montez et descendez de l'appareil;
- Débranchez toutes les sources d'alimentation avant de procéder à l'entretien de cet équipement;
- Ne faites pas fonctionner cet appareil à l'extérieur ou dans des lieux humides ou mouillés;
- gardez un espace libre d'au moins 0,6 m (24 po) de chaque côté de l'appareil. Il s'agit de l'espace sécuritaire nécessaire qu'il convient de respecter autour de chaque appareil pour permettre l'accès et la descente d'urgence. Maintenez les spectateurs à l'extérieur de cet espace lorsque l'appareil est en marche;
- Ne faites pas un entraînement trop intensif lorsque vous faites de l'exercice. Utilisez l'appareil de la manière décrite dans ce manuel;
- Réglez correctement et engagez tous les mécanismes de réglage de position. Assurez-vous que les mécanismes de réglage ne heurtent pas l'utilisateur;
- Maintenez les pédales propres et sèches.
- Faire de l'exercice sur cet appareil requiert une bonne coordination et un bon équilibre. Assurez-vous de bien anticiper les changements de vitesse et les niveaux de résistance qui peuvent se produire au cours de l'entraînement, soyez attentif afin d'éviter toute perte d'équilibre qui pourrait entraîner des blessures;
- Lisez et familiarisez-vous avec le Guide du propriétaire avant d'utiliser cet appareil. L'appareil ne doit pas être utilisé par des personnes ayant des limitations fonctionnelles et des déficiences, des capacités physiques, sensorielles ou mentales limitées, ou un manque d'expérience et de connaissances.



A	Haut-parleurs	L	Pédale
B	Console	M	Poignée de transport
C	Support média	N	Glissière
D	Ventilateur	O	Bras incliné
E	Bras du guidon	P	Niveleur
F	Capteurs de contact de fréquence cardiaque (CFC)	Q	Stabilisateur
G	Guidon, statique	R	Rouleau de transport
H	Porte-bouteille d'eau	S	Prise électrique
I	Bac de rangement	T	Volant d'inertie entièrement recouvert
J	Bouton de relâchement inclinée	U	Port USB
K	Cadre à soulèvement manuel	V	Entrée MP3

Caractéristiques de la console

La console fournit des informations importantes à propos de votre entraînement et vous permet de contrôler les niveaux de résistance pendant votre exercice. La console dispose d'un affichage Schwinn Dual Track[MD] et des boutons de commande qui vous permettent de naviguer dans les programmes d'exercices.



Fonctions du clavier

Bouton d'augmentation de la résistance (▲) – Augmente le niveau de résistance d'entraînement

Bouton de diminution de la résistance (▼) - Diminue le niveau de résistance d'entraînement

Bouton QUICK START – permet de commencer un entraînement Quick Start

Bouton PROGRAMS - sélectionne une catégorie et un programme d'entraînement

Bouton PAUSE / END – met un entraînement actif en mode pause, met fin à un entraînement en mode pause ou permet de revenir à l'écran précédent.

Bouton GOAL TRACK - affiche les Totaux de l'entraînement et les Performances pour le Profil d'utilisateur sélectionné

Bouton Increase (▲) (augmenter) – augmente une valeur (âge, durée, distance, calories) ou permet de naviguer parmi les options

Bouton gauche (◄) - affiche les différentes valeurs d'entraînement au cours d'une séance d'entraînement, et navigue parmi les options

Bouton OK – débute un programme d'entraînement, confirme l'information et reprend un entraînement en mode pause.

Bouton droit (►) - affiche les différentes valeurs d'entraînement au cours d'une séance d'entraînement, et navigue parmi les options

Bouton Decrease (▼) (diminuer) – diminue une valeur (âge, durée, distance ou calories) ou navigue parmi les options

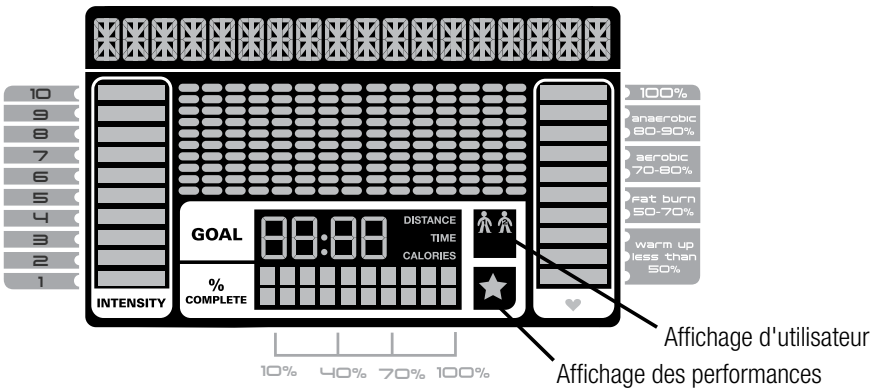
Bouton FAN – commande le ventilateur à trois vitesses

Boutons Resistance Level Quick - modifient rapidement les réglages des niveaux de résistance au cours d'une séance d'entraînement

Voyants indicateurs de performance - quand un résultat d'entraînement est examiné, le voyant indicateur de performance s'allume.

Affichage Schwinn Dual Track[MD]

Données de l'affichage supérieur



Affichage du programme

L'affichage du programme affiche des informations à l'utilisateur et la zone d'affichage en grille affiche le profil de la course du programme. Chaque colonne du profil affiche un intervalle (segment d'entraînement). Plus la colonne est haute, plus le niveau de résistance est élevé. La colonne qui clignote représente votre intervalle en cours.

Affichage d'intensité

L'Affichage d'intensité indique le niveau d'intensité de l'exercice à ce moment, sur la base du niveau de résistance actuel.

Affichage des zones de fréquence cardiaque

La zone de fréquence cardiaque montre à quelle zone appartient la valeur actuelle de fréquence cardiaque de l'utilisateur. Ces zones de fréquence cardiaque peuvent être utilisées comme un guide d'entraînement pour une zone cible spécifique (anaérobie, aérobie ou élimination des graisses).

Avant de commencer un programme d'exercices, veuillez consulter votre médecin. Arrêtez de faire des exercices si vous ressentez une douleur ou un serrement dans la poitrine, si vous avez le souffle court ou si vous êtes sur le point de vous évanouir. Consultez votre médecin avant de recommencer à utiliser cet appareil. Utilisez les valeurs calculées ou mesurées par l'ordinateur de l'appareil à des fins de référence uniquement.

Remarque : l'affichage sera vide si aucune fréquence cardiaque n'est détectée.

Affichage d'objectifs

L'Affichage d'objectifs indique le type d'objectif actuellement sélectionné (distance, temps ou calories), la valeur actuelle pour atteindre l'objectif, et le pourcentage de l'objectif actuellement réalisé.

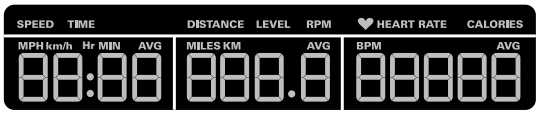
Affichage d'utilisateur

L'Affichage d'utilisateur indique quel Profil d'utilisateur est actuellement sélectionné.

Affichage des performances

L'Affichage des performances s'active lorsqu'un objectif d'entraînement est atteint ou qu'une étape d'entraînement est dépassée par rapport aux précédentes séances d'entraînement. L'affichage Console félicitera et informera l'utilisateur de sa performance avec un son de félicitation.

Affichage inférieur des données



L'Affichage inférieur affiche les valeurs d'entraînement et peut être personnalisé pour chaque utilisateur (Consultez la section « Modification du Profil d'utilisateur » de ce guide).

Vitesse

Le champ Speed (vitesse) affiche la vitesse en kilomètres heure (km/h) ou en miles à l'heure (mi/h).

Time (durée)

Le champ TIME affiche le décompte du temps total de la séance d'entraînement, le temps moyen pour le Profil d'utilisateur, ou la durée totale de fonctionnement de l'appareil.

Remarque : Si une séance d'entraînement Quick Start n'est pas entreprise pendant plus de 99 minutes et 59 secondes (99:59), les unités de temps passeront aux unités d'heures et de minutes (1 heure, 40 minutes).

Distance

Le champ Distance affiche le décompte de la distance (en miles ou en km) de l'entraînement.

Remarque : pour modifier les unités de mesure à English Imperial ou metric (impériale ou métrique), consultez la section sur la configuration de la console de ce Guide.

Niveau

Le champ LEVEL indique le niveau de résistance actuel de la séance d'entraînement.

RPM (tr/min)

Le champ RPM affiche les tours de pédale effectués par minute (tours par minute).

Fréquence cardiaque (Pouls)

Le champ Hear Rate (fréquence cardiaque) affiche la fréquence cardiaque en battements par minute (BPM) du moniteur de fréquence cardiaque. Quand un signal de fréquence cardiaque est reçu par la Console, l'icône clignote.

⚠ Avant de commencer un programme d'exercices, veuillez consulter votre médecin. Arrêtez de faire des exercices si vous ressentez une douleur ou un serrement dans la poitrine, si vous avez le souffle court ou si vous êtes sur le point de vous évanouir. Consultez votre médecin avant de recommencer à utiliser cet appareil. Utilisez les valeurs calculées ou mesurées par l'ordinateur de l'appareil à des fins de référence uniquement.

Calories

Le champs Calories affiche une estimation du nombre de calories brûlées au cours de l'exercice.

Capteurs de contact de fréquence cardiaque

Les capteurs de contact de fréquence cardiaque (CFC) envoient vos signaux de fréquence cardiaque à la console. Les capteurs CFC sont les pièces en acier inoxydable sur les guidons. Pour les utiliser, placez vos mains confortablement autour des capteurs. Assurez-vous que vos mains sont en contact avec le dessus et le dessous des capteurs. Tenez-les fermement, pas trop fort ni de façon trop lâche. Les deux mains doivent être en contact avec les capteurs pour que la console détecte une pulsation. Une fois que la console a détecté quatre signaux de pulsation stables, votre pouls sera affiché.

Une fois que la console détecte votre fréquence cardiaque initiale, ne bougez pas les mains pendant 10 à 15 secondes. La console validera la fréquence cardiaque. De nombreux facteurs influencent la capacité des capteurs à détecter votre signal de fréquence cardiaque :

- les mouvements des muscles du haut du corps (y compris les bras) produisent un signal électrique (artéfact musculaire) qui peut interférer avec la détection du pouls. Un léger mouvement des mains, alors qu'elles sont en contact avec les capteurs, peut produire une interférence;
- des callosités et de la lotion pour les mains peuvent agir comme une couche isolante et réduire la force du signal;
- certains signaux ECG produits par certaines personnes ne sont pas suffisamment forts pour être détectés par les capteurs.
- La proximité d'autres appareils électroniques peut créer de l'interférence.

Si votre signal de fréquence cardiaque semble irrégulier après validation, essuyez vos mains et les capteurs et essayez à nouveau.

Calculs de la fréquence cardiaque

Votre fréquence cardiaque maximale décline généralement, passant d'environ 220 battements par minute (BPM) pendant l'enfance à environ 160 BPM à 60 ans. Cette baisse de la fréquence cardiaque est généralement linéaire et se produit au rythme d'un battement par an environ. Il n'y a pas d'indication suggérant que l'exercice influence la diminution de la fréquence cardiaque maximale. Deux personnes du même âge peuvent avoir des fréquences cardiaques maximales très différentes. On peut déterminer cette valeur plus précisément en exécutant un test de stress qu'en utilisant une formule liée à l'âge.

Votre fréquence cardiaque au repos est considérablement influencée par l'exercice d'endurance. Chez l'adulte type, la fréquence cardiaque au repos est d'environ 72 BPM, alors que chez les coureurs très entraînés, cette valeur peut être de 40 BPM, voire inférieure.

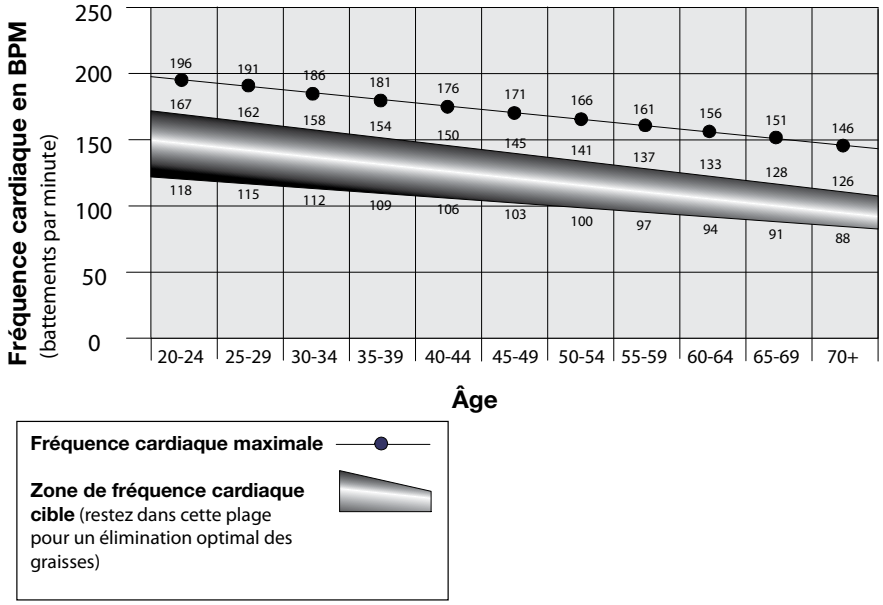
Le tableau de fréquences cardiaques est une estimation de la zone de fréquence cardiaque (ZFC) la plus efficace pour brûler les graisses et améliorer votre système cardiovasculaire. La condition physique varie selon les personnes. Par conséquent, votre zone de fréquence cardiaque peut être supérieure ou inférieure de quelques battements à l'indication de ce tableau.

La façon la plus efficace pour brûler des graisses au cours de l'exercice consiste à commencer lentement et à augmenter progressivement l'intensité jusqu'à ce que votre fréquence cardiaque atteigne 60 à 85 pour cent de votre fréquence cardiaque maximale. Continuez à ce rythme, en maintenant votre fréquence cardiaque dans cette zone cible pendant plus de 20 minutes. Plus longtemps vous conservez votre fréquence cardiaque cible, plus votre organisme élimine de graisses.

Le graphique représente une brève indication, décrivant les fréquences cardiaques généralement suggérées en fonction de l'âge. Comme indiqué ci-dessus, votre fréquence cible optimale peut être légèrement supérieure ou inférieure. Consultez votre médecin pour connaître votre zone personnelle de fréquence cardiaque cible.

Remarque : comme pour tous les programmes d'exercices et de condition physique, utilisez toujours votre jugement lorsque vous augmentez la durée ou l'intensité de votre exercice.

Fréquence cardiaque cible pour brûler des graisses



Choix des souliers et des vêtements

Portez des chaussures athlétiques à semelles en caoutchouc. Portez des vêtements de sport qui vous laissent libre de vos mouvements.

Fréquence des entraînements

Avant de commencer un programme d'exercices, veuillez consulter votre médecin. Arrêtez de faire des exercices si vous ressentez une douleur ou un serrement dans la poitrine, si vous avez le souffle court ou si vous êtes sur le point de vous évanouir. Consultez votre médecin avant de recommencer à utiliser cet appareil. Utilisez les valeurs calculées ou mesurées par l'ordinateur de l'appareil à des fins de référence uniquement. La fréquence cardiaque affichée sur la console est peut-être incorrecte et doit être utilisée uniquement à titre indicatif.

- 3 fois par semaine pendant 30 minutes chaque fois.
- Planifiez les entraînements à l'avance et essayez de respecter l'horaire.

Monter sur votre machine et en descendre

Faites attention lorsque vous montez sur la machine ou en descendez.

Sachez que les pédales et les guidons sont reliés et lorsque l'une ou l'autre de ces pièces est déplacée, l'autre l'est également. Afin d'éviter les blessures graves possibles, saisissez le guidon statique pour éviter de tomber.

Pour monter votre appareil d'entraînement :

1. Déplacez les pédales jusqu'à ce que celle la plus rapprochée se trouve dans la position la plus basse.
2. Saisissez le guidon statique sous la Console.
3. Équilibrez-vous à l'aide du Guidon statique, montez sur la pédale la plus basse et placez votre autre pied sur la pédale opposée.

Pour descendre de votre appareil d'entraînement :

1. Positionnez la pédale dont vous voulez descendre dans la position la plus élevée et arrêtez complètement l'appareil.

Cette machine n'est pas équipée d'une roue libre. La vitesse de rotation des pédales doit être réduite de façon contrôlée.

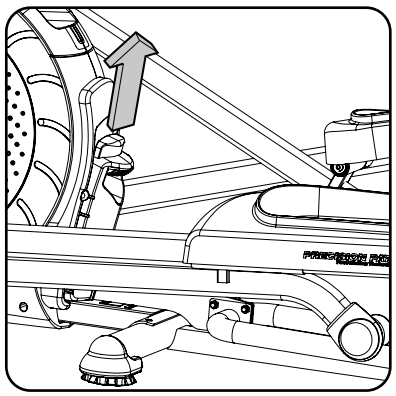
2. Saisissez le guidon statique sous la Console pour éviter de tomber.
3. En mettant votre poids sur le pied le plus bas, dégagez le pied supérieur de la machine et posez-le sur le sol.
4. Descendez de la machine et relâchez le guidon statique.

Ajustement de l'inclinaison de l'entraînement

L'angle des glissières peut être augmenté pour un entraînement plus intense.

N'ajustez pas l'angle d'entraînement lorsque vous êtes sur l'appareil.

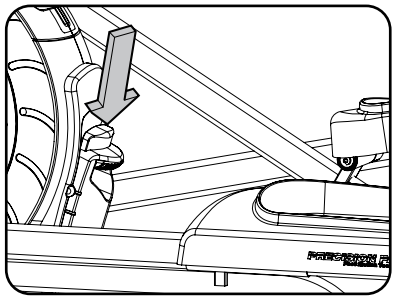
Abaissez complètement l'Assemblage d'inclinaison après chaque séance d'entraînement.



1. Attrapez la poignée de réglage de l'inclinaison. Appuyez sur le bouton de relâchement de l'inclinaison (qui se trouve au sommet de la poignée de réglage de l'inclinaison) avec la paume de votre main, et soulevez la poignée de réglage de l'inclinaison afin de régler l'angle d'entraînement.
2. Relâchez la poignée lorsque les glissières s'approchent de l'angle souhaité. Lorsque relâché, l'assemblage incliné sera verrouillé et conservera l'angle d'entraînement.
3. Poussez les pédales vers le bas afin de vous assurer que les glissières sont bien fixées sur l'assemblage incliné.

Remarque : ne montez pas sur l'appareil avant de vous être assuré que l'assemblage incliné est solidement fixé. Assurez-vous que l'espace d'entraînement que vous utilisez dispose d'une hauteur libre suffisante, compte tenu de la taille de l'utilisateur et de l'inclinaison maximale de l'appareil elliptique.

Pour relâcher l'inclinaison :



n'ajustez pas l'angle d'entraînement lorsque vous êtes sur l'appareil.

1. Attrapez la poignée de réglage de l'inclinaison et appuyez sur le bouton de réglage de l'inclinaison avec la paume de votre main. Préparez-vous à devoir soutenir le poids de la partie surélevée de l'appareil.

Une fois relâché, l'assemblage d'inclinaison peut complètement se désengager. Assurez-vous que vous êtes apte à soutenir le poids de la partie surélevée de l'appareil de manière sécuritaire.

Remarque : Il peut être nécessaire de soulever légèrement la poignée d'inclinaison pour dégager l'Assemblage d'inclinaison.

2. Abaissez jusqu'à la hauteur souhaitée.

Afin d'éviter les blessures graves possibles lorsque vous abaissez les glissières, évitez soigneusement que vos mains ou vos doigts restent coincés ou soient pincés.

4. Relâchez le bouton de relâchement de l'inclinaison.
5. Poussez les pédales vers le bas afin de vous assurer que les glissières sont bien fixées sur l'assemblage incliné.

   Remarque : ne montez pas sur l'appareil avant de vous être assuré que l'assemblage incliné est solidement fixé.

Mode Démarrage/Repos

La console passe en mode Power-Up / Idle Mode (démarrage/repos) si elle est branchée à une source d'alimentation, si vous appuyez sur un bouton ou si elle reçoit un signal du détecteur de RPM (tr/min) suite à l'utilisation de l'appareil.

Arrêt automatique (mode veille)

En l'absence de commande pendant environ cinq minutes, la console s'arrête automatiquement. L'affichage ACL ne fonctionne pas en mode veille.

Remarque : la console n'a pas d'interrupteur On/Off (marche/arrêt).

Configuration initiale

Lors de la première mise sous tension, vous devez configurer la date, l'heure et vos unités de mesure préférées sur la console.

1. Date : Appuyez sur les boutons Increase ou Decrease (augmenter ou diminuer) pour régler la valeur actuellement active (clignotante). Appuyez sur les boutons Left/Right (gauche/droit) pour sélectionner le segment qui correspond à la valeur active (mois/jour/année).
2. Appuyez sur OK pour sélectionner.
3. Durée : Appuyez sur les boutons Increase ou Decrease (augmenter ou diminuer) pour régler la valeur actuellement active (clignotante). Appuyez sur les boutons Left/Right (gauche/droite) pour sélectionner le segment qui correspond à la valeur active (heure/minute/AM ou PM).
4. Appuyez sur OK pour sélectionner.
5. Unités de mesure : appuyez sur les boutons Increase/Decrease (augmenter/diminuer) pour basculer entre « Miles (impériale) » et « Km » (métrique).
6. Appuyez sur OK pour sélectionner. La console revient à l'écran en mode Power-Up / Idle Mode (démarrage/repos).

Remarque : Pour modifier ces sélections, consultez la section « Mode de configuration de la console ».

Programme de démarrage rapide (manuel)

Le programme Quick Start (Manual) (démarrage rapide manuel) vous permet de commencer un entraînement sans entrer d'information.

Au cours d'une séance d'entraînement manuel, chaque colonne représente une période de 2 minutes. La colonne active progressera sur l'écran toutes les 2 minutes. Si la séance d'entraînement dure plus de 30 minutes, la colonne active se fixera à la colonne la plus à droite et poussera les colonnes précédentes à l'extérieur de l'écran.

1. Montez sur l'appareil.
2. Utilisez les boutons Increase/Decrease (augmenter/diminuer) pour sélectionner le Profil d'utilisateur approprié. Si vous n'avez pas de Profil d'utilisateur configuré, vous pouvez sélectionner un Profil d'utilisateur qui ne contient pas de données personnalisées (valeurs par défaut uniquement).
3. Appuyez sur le bouton QUICK START (démarrage rapide) et commencez le programme MANUAL (manuel).
4. Pour modifier le niveau de résistance, appuyez sur les boutons Resistance Increase/Decrease (augmenter/diminuer la résistance). L'intervalle actuel et les intervalles à venir sont réglés à ce nouveau niveau. Le niveau de résistance manuelle par défaut du programme est 4. Le compte du temps commence à 00:00.

   Remarque : Si une séance d'entraînement manuelle n'est pas entreprise pendant plus de 99 minutes et 59 secondes (99:59), les unités de temps passeront aux unités d'heures et de minutes (1 heure, 40 minutes).

5. Lorsque vous avez terminé votre entraînement, arrêtez de pédaler et appuyez sur le bouton PAUSE/END (pause/arrêt) pour pauser l'entraînement. Appuyez sur le bouton PAUSE/END (pause/arrêt) pour terminer la séance d'entraînement.

   Remarque : Les résultats de l'entraînement sont enregistrés dans le Profil d'utilisateur actuel.

Profils d'utilisateur

La console vous permet d'enregistrer et d'utiliser 2 Profils d'utilisateur. Les Profils d'utilisateur enregistrent automatiquement les résultats d'entraînement pour chacune des séance d'entraînement, et vous permettent de visualiser les données d'entraînement.

Le Profil d'utilisateur enregistre les données suivantes :

- Nom —jusqu'à 10 caractères
- Âge
- Poids
- Hauteur
- Sexe
- Valeurs d'entraînement préférées

Sélectionner un Profil d'utilisateur

Chaque séance d'entraînement est enregistrée dans un Profil utilisateur. Veillez à sélectionner le Profil d'utilisateur approprié avant de commencer une séance d'entraînement. Le dernier utilisateur qui a complété une séance d'entraînement deviendra l'utilisateur par défaut.

Les Profils d'utilisateur se voient attribuer des valeurs par défaut, jusqu'à ce qu'ils soient personnalisés. Assurez-vous de modifier le Profil d'utilisateur pour obtenir des informations plus précises concernant les calories et la fréquence cardiaque.

Depuis l'écran en mode Power-Up (démarrage), appuyez sur le bouton Increase (▲ou Decrease(▼) (augmenter/diminuer) pour sélectionner l'un des Profils d'utilisateur. La console affichera le nom du Profil d'utilisateur et l'icône du Profil utilisateur.

Modification du Profil d'utilisateur

1. Depuis l'écran en mode Power-Up (démarrage), appuyez sur le bouton Increase (▲) ou Decrease (▼) (augmenter/diminuer) pour sélectionner l'un des Profils d'utilisateur.
2. Appuyez sur le bouton OK pour sélectionner le Profil d'utilisateur.

3. L'affichage de la console affiche l'invite EDIT (modifier) et le nom du Profil d'utilisateur actuel. Appuyez sur OK pour démarrer l'option Edit User Profile (Modification du Profil d'utilisateur).

   Pour quitter l'option Edit User Profile (modification du Profil d'utilisateur), appuyez sur le bouton PAUSE/END (pause/arrêt) et la console reviendra à l'écran en mode Power-Up (démarrage).

4. L'affichage de la console affiche l'invite NAME (nom) et le nom du Profil d'utilisateur actuel.

   Remarque : Le nom d'utilisateur sera vide s'il s'agit de la première modification. Le nom d'un Profil utilisateur est limité à 10 caractères.

   Le segment qui est actuellement actif se mettra à clignoter. Utilisez les boutons Increase/Decrease (augmenter/diminuer) pour naviguer parmi l'alphabet et les espaces libres (que l'on trouve entre A et Z). Pour définir chaque segment, utilisez les boutons Left(◄) ou Right (►) (gauche/droit) pour basculer entre les segments.

   Appuyez sur le bouton OK pour sélectionner le nom d'utilisateur.

5. Pour modifier les autres données de l'utilisateur (EDIT AGE, EDIT WEIGHT, EDIT HEIGHT, EDIT GENDER), Utilisez les boutons Increase et Decrease (augmenter/diminuer) pour sélectionner une option et appuyez sur OK pour faire votre sélection.

6. La console affiche l'invite SCAN (balayage). Cette option contrôle la façon dont s'affichent les valeurs au cours d'une séance d'exercices. Le réglage « OFF » permet à l'utilisateur d'appuyer sur les boutons Right (►) ou Left(◄) afin de visionner les autres canaux de valeur d'exercices au besoin. Le réglage « ON » permet à la console d'afficher automatiquement les canaux de valeur d'exercices aux six secondes.

   La valeur par défaut est « OFF ».

   Appuyer sur OK pour régler l'affichage des valeurs d'entraînement.

7. La console affiche l'invite EDIT LOWER DISPLAY (modification de l'affichage inférieur). Cette option vous permet de personnaliser les valeurs d'entraînement qui s'affichent au cours d'une séance d'entraînement.

   L'affichage inférieur affichera toutes les valeurs d'entraînement, et la Valeur d'entraînement active clignotera. L'affichage supérieur indique le réglage de la valeur active : « ON » (« MARCHE ») OU « OFF » (« ARRÊT »). Appuyer sur les boutons Increase (Augmenter) ou Decrease (Diminuer) afin de masquer la valeur active de la séance d'exercices, puis sur les boutons Left (Gauche) ou Right (Droite) afin de modifier la valeur active de la séance.

   Remarque : pour afficher une valeur d'entraînement masquée, répétez la procédure et changez la valeur de l'affichage supérieur pour « ON » pour cette valeur.

   Une fois l'affichage inférieur personnalisé, appuyez sur OK afin d'établir les paramètres.

8. La console passera à l'écran du mode Power-Up (démarrage) avec l'utilisateur sélectionné.

Réinitialiser un Profil d'utilisateur

1. Depuis l'écran en mode Power-Up (démarrage), appuyez sur le bouton Increase (▲) ou Decrease (▼) (augmenter/diminuer) pour sélectionner l'un des Profils d'utilisateur.
2. Appuyez sur le bouton OK pour sélectionner le Profil d'utilisateur.
3. L'affichage de la console affiche le nom du Profil d'utilisateur actuel et l'invite EDIT (modification). Appuyez sur les boutons Increase (▲) ou Decrease (▼) (augmenter/diminuer) pour modifier l'invite.

   Remarque : Pour quitter l'option Edit User Profile (modification du Profil d'utilisateur), appuyez sur le bouton PAUSE/END (pause/arrêt) et la console reviendra à l'écran en mode Power-Up (démarrage).

4. L'affichage de la console affiche l'invite RESET (réinitialiser) et le nom du Profil d'utilisateur actuel. Appuyez sur OK pour démarrer l'option Reset User Profile (Réinitialiser un Profil d'utilisateur).
5. La console va maintenant confirmer la demande de réinitialisation du Profil de l'utilisateur (la sélection par défaut est « NO »). Appuyez sur les boutons Increase (▲) ou Decrease (▼) (augmenter/diminuer) pour ajuster la sélection.

6. Appuyez sur OK pour faire votre sélection.
7. La console reviendra à l'écran en mode Power-Up (démarrage).

Modification des niveaux de résistance

Appuyez sur les boutons Resistance Increase (▲) ou Decrease (▼) (augmenter ou diminuer la résistance) pour modifier le niveau de résistance en tout temps dans un programme d'entraînement. Pour modifier rapidement le niveau de résistance, appuyez sur le bouton Resistance Level Quick Button (Raccourci des niveaux de résistance) souhaité. La console ajustera l'appareil au niveau de résistance sélectionné correspondant au bouton rapide.

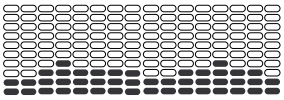
Programmes de Profil

Ces programmes automatisent des niveaux de résistance et d'entraînement différents. Les programmes de Profil sont organisés en catégories (Fun Rides, Mountains et Challenges).

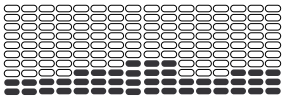
Remarque : Une fois qu'un utilisateur visionne toutes les catégories, elles s'étendront pour afficher les programmes dans chacune des catégories.

FUN RIDES (randonnées amusantes)

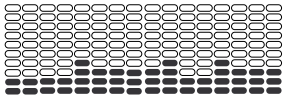
Rolling Hills (collines)



Ride in the Park (randonnée dans le parc)

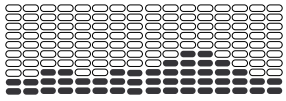


Easy Tour (parcours aisé)

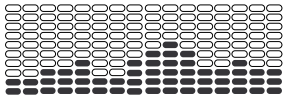


MOUNTAINS (montagnes)

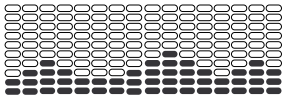
Pike's Peak (sommet de Pike)



Mount Hood (mont Hood)

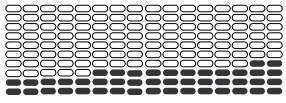


Pyramids (pyramides)

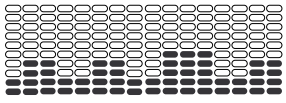


CHALLENGES (défis)

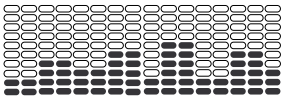
Uphill Finish (arrivée au sommet)



Cross-Training (entraînement en circuit)



Intervalle



Profil d'entraînement et programme d'objectifs

La console vous permet de sélectionner le programme de Profil et le type de l'objectif pour votre séance d'entraînement (distance, durée ou calories) et définissez la valeur de l'objectif.

1. Montez sur l'appareil.
2. Utilisez les boutons Increase (▲) ou Decrease (▼) (augmenter/diminuer) pour sélectionner le Profil d'utilisateur approprié.
3. Appuyez sur le bouton Programmes.
4. Appuyez sur les boutons Left (◄) ou Right (►) (gauche/droit) pour sélectionner une catégorie d'entraînement.
5. Appuyez sur les boutons Increase (▲) ou Decrease (▼) (augmenter/diminuer) pour sélectionner un profil d'entraînement, puis appuyez sur OK.
6. Utilisez les boutons Increase(▲) ou Decrease (▼) (augmenter/diminuer) pour sélectionner un type d'objectif (distance, durée ou calories), puis appuyez sur OK.
7. Utilisez les boutons Increase (▲) ou Decrease (▼) (augmenter/diminuer) pour régler la durée de l'entraînement.
8. Appuyez sur OK pour commencer une séance d'entraînement axée sur les objectifs. Le décompte de la valeur GOAL (objectif) commencera à mesure que la valeur du pourcentage réalisé augmente.

Remarque : Au cours de la réalisation d'un objectif axé sur les calories, chaque colonne correspond à une période de 2 minutes. La colonne active progressera sur l'écran toutes les 2 minutes. Si la séance d'entraînement dure plus de 30 minutes, la colonne active se fixera à la dernière colonne à droite et poussera les colonnes précédentes à l'extérieur de l'écran.

Programme de test de conditionnement physique

Le test de condition physique évalue les améliorations de votre niveau de condition physique. Le test compare votre puissance (en watts) à votre fréquence cardiaque. À mesure que votre niveau de condition physique s'améliore, votre puissance augmentera pour une fréquence cardiaque donnée.

Remarque :la console doit être en mesure de lire l'information de la fréquence cardiaque envoyée par les Capteurs de contact de fréquence cardiaque (CFC) afin que le programme fonctionne correctement.

Vous pouvez lancer le test de conditionnement physique de la catégorie FEEDBACK (Retour d'information). Le programme du test de condition physique vous invite d'abord à sélectionner votre niveau de condition physique — Débutant (« BEG ») ou Avancé (« ADV »). La console se servira des valeurs Âge et Poids du Profil d'utilisateur sélectionné afin de calculer votre cote de condition physique.

Commencez à vous entraîner et retenez les capteurs de fréquence cardiaque. Lorsque le test commence, l'intensité de l'entraînement s'accroît légèrement. Cela signifie que vous devrez travailler plus fort et que votre fréquence cardiaque augmentera par conséquent. L'intensité continue d'augmenter automatiquement jusqu'à ce que votre fréquence cardiaque atteigne la « zone de test ». Cette zone est calculée sur une base individuelle pour être près de 75 % de votre fréquence cardiaque maximale de votre Profil d'utilisateur. Lorsque vous atteignez la « zone de test », l'appareil maintient l'intensité à un niveau constant pendant 3 minutes. Cela vous permet de d'atteindre un état stable (où votre fréquence cardiaque se stabilise). Après 3 minutes, la console mesure votre fréquence cardiaque et la puissance d'alimentation. Ces chiffres, avec l'information concernant votre âge et votre poids, sont calculés pour produire votre « cote de condition physique ».

Remarque : les résultats du test de condition physique doivent seulement être comparés à vos résultats précédents et non à ceux des autres Profils utilisateurs.

Comparez vos résultats de condition physique pour constater votre amélioration.

Programmes d'entraînement avec contrôle de la fréquence cardiaque (HRC)

Les programmes de contrôle de la fréquence cardiaque (HRC) vous permettent d'établir un objectif de fréquence cardiaque pour votre entraînement. Le programme surveille votre fréquence cardiaque en battements par minute (BPM) à partir des capteurs de contact de fréquence cardiaque (CFR) de la machine et ajuste la séance d'entraînement pour maintenir votre fréquence cardiaque dans la zone sélectionnée.

Remarque :la console doit être en mesure de lire l'information de la fréquence cardiaque envoyée par les capteurs CFC afin que le programme HRC fonctionne correctement.

Les programmes de cible de fréquence cardiaque utilisent votre âge et les autres informations d'utilisateur pour définir les valeurs des zones de fréquence cardiaque pour votre entraînement. La console affiche ensuite des invites pour configurer votre entraînement :

1. Sélectionnez le niveau d'entraînement de surveillance de la fréquence cardiaque : DÉBUTANT (« BEG ») ou AVANCÉ (« ADV ») et appuyez sur OK.
2. Appuyez sur les boutons Increase (▲) ou Decrease (▲) (augmenter/diminuer) pour sélectionner le pourcentage de la fréquence cardiaque maximale : 50–60%, 60–70%, 70–80%, 80–90%.

⚠ Avant de commencer un programme d'exercices, veuillez consulter votre médecin. Arrêtez de faire des exercices si vous ressentez une douleur ou un serrement dans la poitrine, si vous avez le souffle court ou si vous êtes sur le point de vous évanouir. Consultez votre médecin avant de recommencer à utiliser cet appareil. Utilisez les valeurs calculées ou mesurées par l'ordinateur de l'appareil à des fins de référence uniquement.

La fréquence cardiaque affichée sur la console est peut-être incorrecte et doit être utilisée uniquement à titre indicatif.

3. Appuyez sur les boutons Increase (▲) ou Decrease (▼) (augmenter/diminuer) pour sélectionner un profil d'entraînement, puis appuyez sur OK.
4. Appuyez sur les boutons Increase (▲) ou Decrease (▼) (augmenter/diminuer) pour définir la valeur d'objectif de la séance d'entraînement.

   Remarque : Veiller à accorder suffisamment de temps pour que votre fréquence cardiaque atteigne la zone de fréquence désirée lors du réglage de l'objectif.
5. Appuyez sur OK pour démarrer l'entraînement.

Changer de programme d'entraînement pendant une séance d'entraînement

La console permet à un différent programme d'entraînement d'être lancé depuis une séance d'entraînement.

1. Depuis une séance d'entraînement, appuyez sur PROGRAMS (programmes).
2. Appuyez sur les boutons Increase (▲) ou Decrease (▼) (augmenter/diminuer) pour sélectionner le programme d'entraînement souhaité, puis appuyez sur OK.
3. Appuyez sur les boutons Increase (▲) ou Decrease (▼) (augmenter/diminuer) pour sélectionner un profil d'entraînement, puis appuyez sur OK.
4. Appuyez sur les boutons Increase (▲) ou Decrease (▼) (augmenter/diminuer) pour définir la valeur pour la séance d'entraînement.
5. Appuyez sur OK pour arrêter l'entraînement en cours et démarrer le nouvel entraînement.

Les valeurs de l'entraînement précédent sont enregistrées dans le Profil d'utilisateur.

Pause ou arrêt

La console se mettra en mode Pause si l'utilisateur cesse de pédaler et appuie sur PAUSE/END (pause/arrêt) pendant un entraînement ou s'il n'y a aucun signal RPM pendant cinq secondes (l'utilisateur ne pédale pas). La console affichera une série de messages qui changent toutes les 4 secondes :

- WORKOUT PAUSED (exercice en pause)
- PEDAL TO CONTINUE (pédalez pour continuer, s'il s'agit d'un vélo) / STRIDE TO CONTINUE (marchez pour continuer, s'il s'agit d'un vélo elliptique)
- PUSH END TO STOP (appuyez sur END pour arrêter)

Au cours d'une séance d'entraînement en pause, vous pouvez utiliser les boutons Increase/Decrease (augmenter/diminuer) pour naviguer manuellement dans les canaux de résultats.

1. Appuyez sur le bouton PAUSE/END (pause/arrêt) pour mettre l'exercice en pause.

2. pour poursuivre votre entraînement, appuyez sur OK ou commencez à pédaler.

   Pour arrêter votre entraînement, appuyez sur le bouton PAUSE/END (pause/arrêt). La console basculera en mode Résultats/Récupération.

Résultats/Mode récupération

Après un entraînement, l'affichage GOAL (objectif) montre 03:00, puis le décompte commence. Pendant cette période de récupération, la console affiche les résultats de l'entraînement. Tous les entraînements, sauf le Quick Start (Démarrage rapide), ont une période de récupération de trois minutes.

Après un entraînement, l'affichage GOAL (objectif) montre 03:00, puis le décompte commence. Pendant cette période de récupération, la console affiche les résultats de l'entraînement. Tous les entraînements, sauf le Quick Start (Démarrage rapide), ont une période de récupération de trois minutes.

L'Affichage LCD affiche les valeurs d'entraînement en cours dans trois canaux :

a.) DURÉE (totale), DISTANCE (totale) et CALORIES (totales)

b.) VITESSE (moyenne), TOURS/MIN (moyenne) et FRÉQUENCE CARDIAQUE (moyenne)

c.) DURÉE (moyenne), NIVEAU (moyenne) et CALORIES (moyenne).

Appuyez sur les boutons Left (◄) ou Right(►) pour parcourir manuellement les canaux de résultats.

Au cours de la période de récupération, le niveau de résistance s'adaptera à un tiers de la résistance moyenne du niveau d'entraînement. Le niveau de résistance de récupération peut être réglé avec les boutons Resistance Increase et Decrease (augmenter/diminuer la résistance), mais la console n'affichera pas la valeur.

Vous pouvez appuyer sur PAUSE/END (pause/arrêt) pour mettre fin à l'affichage de résultats/la période de récupération et revenir en mode Power-Up (démarrage). S'il n'y a pas de signal de RPM ou FC, la console se met automatiquement en mode veille.

Statistiques GOAL TRACK (et performances)

Les statistiques de chaque séance d'entraînement sont enregistrées dans un Profil d'utilisateur.

La console Schwinn Dual Track[MD] affiche les statistiques de suivi de l'objectif (Goal Track) sur l'affichage inférieur dans trois canaux :

a.) DURÉE (totale), DISTANCE (totale) et CALORIES (totales)

b.) VITESSE (moyenne), TOURS/MIN (moyenne) et FRÉQUENCE CARDIAQUE (moyenne)

c.) DURÉE (moyenne), DISTANCE (moyenne), NIVEAU (moyenne)***** et CALORIES (moyenne).

***** Si les statistiques de suivi de l'objectif s'appliquent à une séance d'entraînement unique, NIVEAU (moyenne) s'affichera. Si les statistiques de suivi d'objectif s'appliquent à une combinaison de plusieurs séances d'entraînement, DISTANCE (moyenne) s'affiche au lieu de NIVEAU (moyenne).

Pour consulter les statistiques GOAL TRACK (suivi des objectifs) d'un Profil utilisateur :

1. Depuis l'écran Power-Up (démarrage), appuyez sur le bouton Increase (▲) ou Decrease (▼) (augmenter/diminuer) pour sélectionner l'un des Profils d'utilisateur.
2. Appuyez sur le bouton GOAL TRACK (suivi des objectifs). La console affiche les valeurs LAST WORKOUT (dernière séance d'entraînement) et active le voyant des performances correspondantes.

   Remarque : Les statistiques de suivi de l'objectif peuvent être consultées, même au cours d'une séance d'entraînement. Appuyez sur GOAL TRACK (suivi de l'objectif) et les valeurs LAST WORKOUT (dernière séance d'entraînement) s'afficheront. Les valeurs d'entraînement pour l'entraînement en cours sont masquées, sauf pour l'affichage GOAL (objectif). Appuyez une nouvelle fois sur GOAL TRACK (suivi de l'objectif) pour revenir à l'écran Power-Up (démarrage).
3. Appuyez sur le bouton Increase (▲) (diminuer) pour passer aux prochaines statistique GOAL TRACK (suivi de l'objectif), « LAST 7 DAYS » (les derniers 7 jours). La console affiche les calories brûlées sur l'écran (50 calories par segment) pour les sept derniers jours, avec les totaux des valeurs d'entraînement. Appuyez sur les boutons Left (◄) ou Right (►) (gauche/droit) pour parcourir manuellement les canaux des statistiques d'entraînement.

4. Appuyez sur le bouton Increase (▲) (diminuer) pour passer à « BMI » (IMC), ou indice de masse corporelle. La console affichera la valeur de l'IMC en fonction des paramètres de l'utilisateur. Assurez-vous que la valeur de la hauteur correspond à votre Profil d'utilisateur, et que la valeur du poids est à jour.

La mesure de l'indice de masse corporelle est un outil qui montre la relation entre le poids et la taille associée à la masse adipeuse et aux risques pour la santé. Le tableau ci-dessous fournit une classification générale selon l'IMC.

Insuffisance pondérale	sous 18,5
Normal	18.5 – 24.9
Embonpoint	25.0 – 29.9
Obésité	30,0 et plus

Remarque : La note peut surestimer la masse adipeuse chez les athlètes et les autres personnes dont la masse musculaire est importante. Il peut également sous-estimer la masse adipeuse chez les personnes plus âgées qui ont perdu une part de leur masse musculaire.

Contactez votre médecin pour obtenir plus d'informations sur l'indice de masse corporelle (IMC) et le poids qui est approprié pour vous. Utilisez les valeurs calculées ou mesurées par l'ordinateur de l'appareil à des fins de référence uniquement.

5. Appuyer sur le bouton Increase (▲) pour passer à l'invite « SAVE TO USB - OK? » (Sauvegarder sur USB - OK?). Appuyer sur OK, et l'invite « ARE YOU SURE? - NO » (Êtes-vous certain? - NON) s'affichera. Appuyer sur le bouton Increase (▲) pour passer à yes (oui) et appuyer sur OK. La console affiche l'invite « INSERT USB » (INSÉRER LA CLÉ USB). Insérer une clé dans le port USB. La console enregistre les statistiques sur la clé USB.

   La console affichera « SAVING » (SAUVEGARDE), puis « REMOVE USB » (RETIRER LA CLÉ) lorsque vous pourrez retirer la clé USB en toute sécurité.

   Remarque : Appuyer sur le bouton PAUSE/END (PAUSE/FIN) pour interrompre la sauvegarde.

6. Appuyez sur le bouton Increase (▲) pour passer à « CLEAR WORKOUT DATA -OK? » (Supprimez les données d'entraînement). Appuyez sur OK, et l'invite « ARE YOU SURE? - NO » (Êtes-vous certain? - NON) s'affichera. Appuyez sur le bouton Increase (▲) (augmenter) pour passer à l'affichage « ARE YOU SURE? - YES » (Êtes-vous certain? - OUI), et appuyez sur OK. Les séances d'entraînement d'utilisateur ont été réinitialisées.
7. Appuyez une nouvelle fois sur GOAL TRACK (Suivi des objectifs) pour revenir à l'écran Power-Up (Démarrage).

www.SchwinnConnect.com

Visitez le site Web www.SchwinnConnect.com pour créer un profil en ligne, téléchargez vos résultats d'entraînement à l'aide d'une clé USB, puis consultez et suivez vos performances au fil du temps.

www.SchwinnConnect.com collabore également avec MyFitnessPal®. Il suffit de suivre les instructions à partir du bouton « Link to MyFitnessPal® » , et vos résultats d'entraînement seront disponibles sur votre profil MyFitnessPal® existant.

MODE DE CONFIGURATION DE LA CONSOLE

Le mode de configuration de la console vous permet de régler la date, la durée et les unités de mesure à English ou Metric (impériale ou métrique), de contrôler les paramètres sonores (on/off), de modifier le type d'appareil ou de visualiser les statistiques d'entretien (journal d'erreurs et nombre d'heures de fonctionnement – à l'usage du technicien de service uniquement).

1. Appuyez sur le bouton PAUSE/END (pause/arrêt) et sur le bouton Right (droit) simultanément et maintenez les boutons enfoncés pendant trois secondes en mode Power-Up (démarrage) pour passer en mode Console Setup (configuration de la console).

   Remarque : Appuyez sur PAUSE/END (pause/arrêt) pour quitter le mode de configuration de la console et revenir à l'écran en mode Power-Up (démarrage).

2. L'écran de la console affiche l'invite de la date avec le réglage actuel. Pour changer, appuyez sur les boutons Increase ou Decrease (augmenter ou diminuer) pour régler la valeur actuellement active (clignotante). Appuyez sur les boutons Left/Right (gauche/droit) pour sélectionner le segment qui correspond à la valeur active (mois/jour/année).
3. Appuyez sur OK pour sélectionner.
4. L'écran de la console affiche l'invite de la durée avec le réglage actuel. Appuyez sur les boutons Increase ou Decrease (augmenter ou diminuer) pour régler la valeur actuellement active (clignotante). Appuyez sur les boutons Left/Right (gauche/droite) pour sélectionner le segment qui correspond à la valeur active (heure/minute/AM ou PM).
5. Appuyez sur OK pour sélectionner.
6. L'écran de la console affiche l'invite des unités avec le réglage actuel. Pour effectuer des modifications, appuyez sur OK pour lancer l'option Unités. Appuyez sur les boutons Increase/Decrease (augmenter/diminuer) pour basculer entre « MILES » (unités impériales anglaises) et « KM » (unités métriques).

   Remarque : si les unités changent lorsqu'il y a des données dans les statistiques de l'utilisateur, celles-ci se convertissent pour les nouvelles unités.

7. Appuyez sur OK pour sélectionner.
8. L'écran de la console affiche l'invite du type d'appareil avec le réglage actuel. Appuyez sur les boutons Increase/Decrease (augmenter/diminuer) pour basculer entre « BIKE » à « ELLIPTICAL » (« ELIP »).
9. Appuyez sur OK pour sélectionner.
10. L'écran de la console affiche l'invite des réglages du son avec le réglage actuel. appuyez sur les boutons Increase/Decrease (augmenter/diminuer) pour basculer entre « ON » à « OFF ».
11. Appuyez sur OK pour sélectionner.
12. L'écran de la console affiche la valeur TOTAL RUN HOURS (Heures de fonctionnement total) de l'appareil.
13. Pour la prochaine invite, appuyez sur le bouton OK.
14. La console affiche l'invite de la version du logiciel.
15. Pour la prochaine invite, appuyez sur le bouton OK.
16 . La console affichera l'écran en mode Power-Up (Démarrage).

Lisez attentivement toutes les directives d'entretien avant de procéder à toute réparation. Dans certains cas, un assistant est requis pour procéder aux tâches nécessaires.

L'équipement doit être régulièrement examiné pour détecter tout dommage et toute réparation nécessaires. Le propriétaire est responsable de s'assurer qu'un entretien régulier est effectué. Des composants usés ou endommagés doivent être réparés ou remplacés immédiatement. Seuls les composants fournis par le fabricant peuvent être utilisés pour effectuer l'entretien et la réparation de l'équipement.

⚠DANGER Pour réduire les risques de choc électrique ou d'utilisation non supervisée de l'appareil, débranchez toujours le cordon d'alimentation de la prise de courant murale et de l'appareil et attendez cinq minutes avant de nettoyer, d'entretenir ou de réparer celui-ci. Déposez le cordon d'alimentation dans un endroit sécuritaire.

Chaque jour : avant chaque utilisation, inspectez l'appareil d'exercice pour y détecter toute pièce desserrée, brisée, endommagée ou usée. Dans ces conditions, ne l'utilisez pas. Réparez ou remplacez toutes les pièces au premier signe d'usure ou de dommage. Après chaque utilisation, utilisez un chiffon humide pour essuyer la sueur sur votre appareil et sur la console.

Remarque : évitez toute humidité excessive sur la console.

Chaque semaine : Vérifiez le bon fonctionnement des cylindres. Essuyez la machine pour enlever la poussière ou la saleté. Nettoyez les rails et la surface des rouleaux à l'aide d'un chiffon humide.

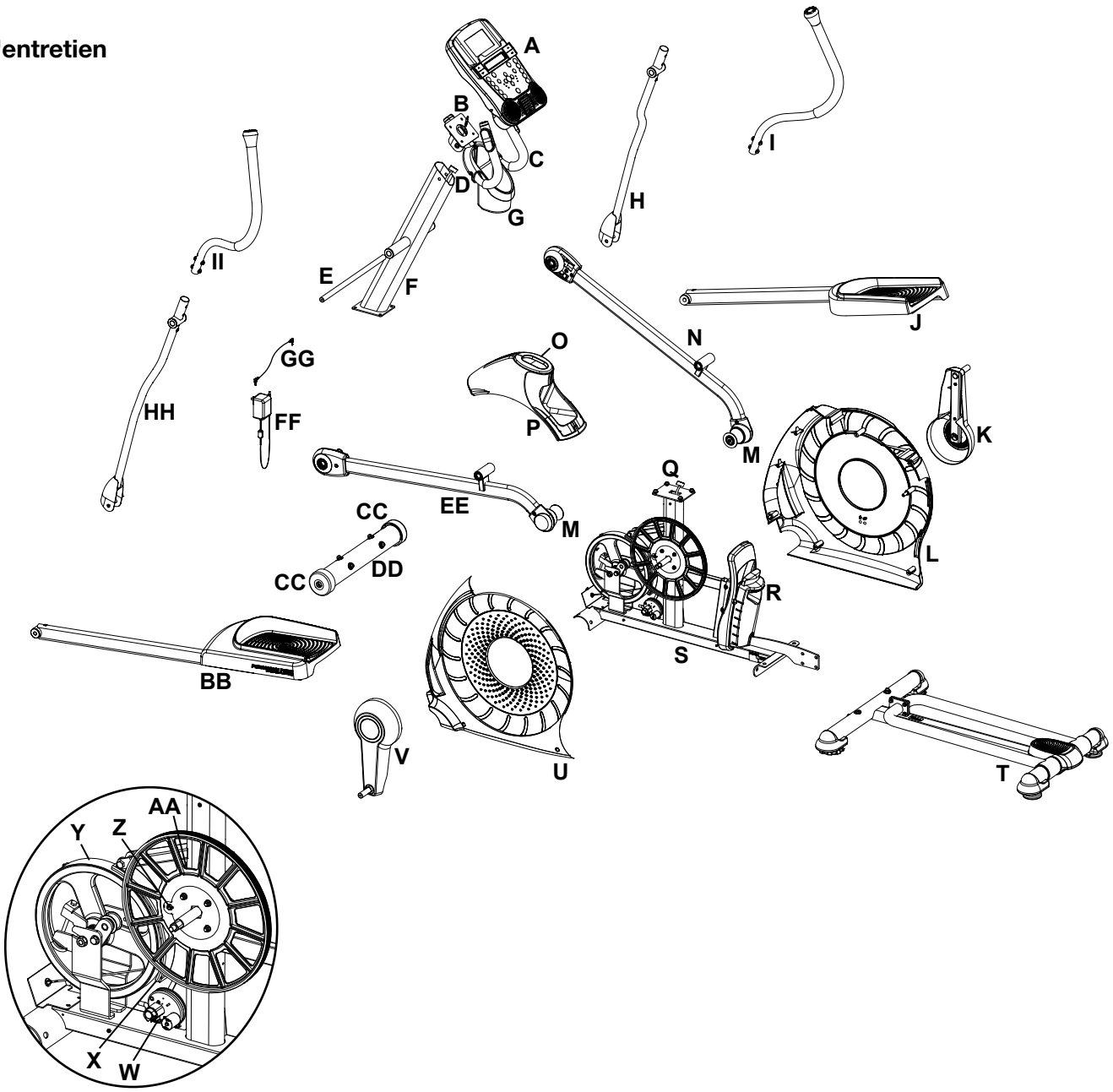
Appliquez du lubrifiant siliconé sur un chiffon sec et essuyez les rails pour éliminer le bruit des rouleaux.

Remarque : n'utilisez pas de produit à base de pétrole.

Mensuel ou après 20 heures : Assurez-vous que tous les boulons et toutes les vis sont bien serrés. Resserrez-les au besoin.

AVIS : ne pas nettoyer avec un solvant à base de pétrole ni un détergent pour automobile. Assurez-vous que la console est exempte d'humidité.

Pièces d'entretien



A	Console	M	Rouleau	Y	Volant d'inertie
B	Câble supérieur de fréquence cardiaque	N	Jambe droite	Z	Aimant du capteur de vitesse
C	Guidon, statique	O	Galhauban	AA	Capteur de vitesse
D	Câble de la console, supérieur	P	Chemise de protection supérieure	BB	Bras de pédale gauche
E	Tige de pivot du bras	Q	Câble de la console, inférieur	CC	Roulette de transport
F	Mât de la console	R	Assemblage incliné	DD	Stabilisateur avant
G	Porte-bouteille d'eau	S	Cadre	EE	Jambe gauche
H	Bras de guidon, inférieur droit	T	Montage de la glissière	FF	Adaptateur c.a.
I	Bras de guidon, supérieur droit	U	Chemise de protection, gauche	GG	Câble MP3
J	Bras de pédale droit	V	Assemblage de la manivelle, gauche	HH	Bras de guidon, inférieur gauche
K	Assemblage de la manivelle, droite	W	Servomoteur	II	Bras de guidon, supérieur gauche
L	Chemise de protection, droite	X	Assemblage du frein	JJ	Lubrifiant siliconé, bouteille

Situation/Problème	Éléments à vérifier	Solution
Pas d'affichage/Affichage partiel/ L'appareil ne démarre pas	Vérifiez le raccordement électrique (à la prise murale).	Assurez-vous que l'appareil est branché dans une prise murale fonctionnelle.
	Vérifiez les connexions à l'avant de la machine.	La connexion doit être sécurisée et intacte. Remplacez l'adaptateur ou la prise au niveau de l'appareil si un ou l'autre semble endommagé.
	Vérifiez l'intégrité du câble de données	Tous les fils du câble doivent être intacts. Si des fils sont visiblement élimés ou coupés, remplacez le câble.
	Vérifiez les connexions ou l'orientation du câble de données	Assurez-vous que le câble est correctement branché et qu'il est adéquatement orienté. Un petit loquet sur le connecteur doit être aligné et s'enclencher en place.
	Vérifiez l'affichage de la console pour tout dommage	Inspectez la console pour détecter un signe visuel qu'elle est craquée ou autrement endommagée. Remplacez la console si elle est endommagée.
	Affichage de la console	Si l'affichage de la console est partiel et que toutes les connexions sont bonnes, remplacez la console.
		Si les étapes énumérées ci-dessus ne résolvent pas le problème, communiquez avec le Service à la clientèle pour obtenir de l'aide.
L'appareil fonctionne, mais la fréquence cardiaque de contact n'apparaît pas	Connexion du câble de fréquence cardiaque au niveau de la console	Assurez-vous que le câble est correctement branché à la console.
	Connexion de la boîte du câble de la FC	Assurez-vous que les câbles provenant du guidon et les câbles allant à la console sont bien en place et qu'ils ne sont pas endommagés.
	Prise du capteur	Vérifiez que les mains sont centrées sur les capteurs de fréquence cardiaque. Les mains doivent rester immobiles et exercer une pression relativement égale de chaque côté.
	Mains sèches ou calleuses	Les capteurs peuvent fonctionner difficilement si les mains sont sèches ou calleuses. Une crème conductive pour électrode (crème de fréquence cardiaque) peut favoriser le fonctionnement du capteur. Vous pouvez vous procurer ces crèmes sur le Web ou dans certains magasins d'équipement médical ou de conditionnement physique.
	Guidon statique	Si les tests ne révèlent aucun autre problème, le guidon statique devrait être remis en place.
La console affiche le code d'erreur « E2 »	Vérifiez l'intégrité du câble de données	Tous les fils du câble doivent être intacts. Si des fils sont élimés ou coupés, remplacez le câble.
	Vérifiez les connexions ou l'orientation du câble de données	Assurez-vous que le câble est correctement branché et qu'il est adéquatement orienté. Un petit loquet sur le connecteur doit être aligné et s'enclencher en place.
	Électronique de la console	Si des essais ne révèlent aucun autre problème, communiquez avec le Service à la clientèle.

Situation/Problème	Éléments à vérifier	Solution
Pas de lecture de la vitesse/ RPM, la console affiche le code d'erreur « Please Stride »	Vérifiez l'intégrité du câble de données	Tous les fils du câble doivent être intacts. Si des fils sont élimés ou coupés, remplacez le câble.
	Vérifiez les connexions ou l'orientation du câble de données	Assurez-vous que le câble est correctement branché et qu'il est adéquatement orienté. Un petit loquet sur le connecteur doit être aligné et s'enclencher en place.
	Vérifiez la position de l'aimant (nécessite le retrait de l'enveloppe)	Un aimant devrait se trouver sur la poulie.
	Vérifiez la position du capteur de vitesse (nécessite le retrait de l'enveloppe)	Le capteur de vitesse doit être aligné avec l'aimant et connecté au câble de données. Réalignez le capteur au besoin. Remplacez-le si le capteur ou son câble de connexion semble endommagé.
La console s'arrête (passe en mode veille) pendant son fonctionnement	Vérifiez le raccordement électrique (à la prise murale).	Assurez-vous que l'appareil est branché dans une prise murale fonctionnelle.
	Vérifiez les connexions à l'avant de la machine.	La connexion doit être sécurisée et intacte. Remplacez l'adaptateur ou la prise au niveau de l'appareil si un ou l'autre semble endommagé.
	Vérifiez l'intégrité du câble de données	Tous les fils du câble doivent être intacts. Si des fils sont élimés ou coupés, remplacez le câble.
	Vérifiez les connexions ou l'orientation du câble de données	Assurez-vous que le câble est correctement branché et qu'il est adéquatement orienté. Un petit loquet sur le connecteur doit être aligné et s'enclencher en place.
	Réinitialisation de l'appareil	Débranchez l'unité de la prise électrique pendant trois minutes. Rebranchez dans la prise.
	Vérifiez la position de l'aimant (nécessite le retrait de l'enveloppe)	Un aimant devrait se trouver sur la poulie.
	Vérifiez la position du capteur de vitesse (nécessite le retrait de l'enveloppe)	Le capteur de vitesse doit être aligné avec l'aimant et connecté au câble de données. Réalignez le capteur au besoin. Remplacez-le si le capteur ou son câble de connexion semble endommagé.
Le ventilateur ne se met pas en marche ou ne s'arrête pas	Vérifiez l'intégrité du câble de données	Tous les fils du câble doivent être intacts. Si des fils sont élimés ou coupés, remplacez le câble.
	Vérifiez les connexions ou l'orientation du câble de données	Assurez-vous que le câble est correctement branché et qu'il est adéquatement orienté. Un petit loquet sur le connecteur doit être aligné et s'enclencher en place.
	Réinitialisation de l'appareil	Débranchez l'unité de la prise électrique pendant trois minutes. Rebranchez dans la prise.
Le ventilateur ne se met pas en marche, mais la console fonctionne	Vérifiez que le ventilateur n'est pas bloqué	Débranchez l'unité de la prise électrique pendant cinq minutes. Retirez le matériel du ventilateur Au besoin, déconnectez la console pour faciliter le retrait. Remplacez la console si vous ne pouvez pas retirer le blocage.
L'appareil oscille/n'est pas stable	Vérifiez le réglage du niveleur	Ajustez les niveleurs jusqu'à ce que l'appareil soit au niveau.
	Vérifiez la surface sous l'unité	Le réglage peut ne pas compenser pour les surfaces extrêmement inégales. Déplacez l'appareil sur une surface plane.
Pédales desserrées/difficiles à utiliser	Quincaillerie	Serrez fermement toute la quincaillerie des bras des pédales et des bras du guidon.

Situation/Problème	Éléments à vérifier	Solution
Un déclic ou tic tac sonore par révolution complète de la manivelle	Vérifiez l'assemblage de la manivelle ou de la poulie	Débranchez les assemblages de pied gauche et droit et tournez la manivelle. Si le son persiste, remplacez l'assemblage de la manivelle ou de la poulie. Si le son ne provient pas de la manivelle lorsque celle-ci tourne, vérifiez les assemblages de pied et les guidons supérieurs ou inférieurs.
	Vérifiez les assemblages de pied, de jambe et de guidon	Déplacez les assemblages de pied, de jambe et de guidon manuellement afin d'isoler le son. Remplacez la pièce qui émet le son.
Un grincement se fait entendre quelques minutes après le début de l'entraînement et de façon générale, empire progressivement à mesure du progrès de l'entraînement	Boulon qui relie les bras oscillants à l'essieu installé au mât de la console	Desserrez légèrement le boulon de la tige de pivot jusqu'à ce que le bruit cesse. Reportez-vous à la vidéo pour une démonstration. De la graisse blanche au lithium peut également être appliquée à titre de réparation temporaire. Communiquez avec le Service à la clientèle pour de l'aide.
	Grincement des rouleaux sur les rails	Appliquez du lubrifiant siliconé sur un chiffon sec et essuyez les rails pour éliminer le bruit des rouleaux.
Assemblage incliné se bloque/ est difficile à ajuster	Vérifiez la position de l'assemblage incliné	Réglez les niveleurs de soulever l'avant de la glissière jusqu'à ce qu'il y a 0.6cm - 1.25cm (1/4" - 1/2") entre le sommet de l'assemblage incliné et la chemise de protection du cadre.

Qui est couvert
Cette garantie est uniquement valide pour l'acheteur d'origine et n'est cessible ni applicable à aucune autre personne.

Ce qui est couvert
Nautilus, inc. garantit que ce produit est libre de tout défaut de fabrication et de main-d'œuvre lorsqu'il est utilisé de la manière prévue, dans des conditions normales et à la condition qu'il soit entretenu comme indiqué dans le Guide d'assemblage et le Guide du propriétaire. Cette garantie s'applique seulement à des appareils authentiques, originaux et légitimes fabriqués par Nautilus, inc., et vendus par un agent autorisé et utilisés aux États-Unis ou au Canada.

Conditions
- Châssis 10 ans
- Pièces mécaniques 2 ans
- Électronique 1 an
- Main-d'œuvre 3 mois

(Le soutien de main-d'œuvre ne comprend pas l'installation de pièces de rechange présentes dans l'assemblage initial du produit et les services d'entretien préventif.)

Comment Nautilus appliquera la garantie
Pendant toute la durée de la couverture de la garantie, Nautilus, inc réparera tout appareil qui s'avère être défectueux en matériaux ou en main-d'œuvre. Nautilus se réserve le droit de remplacer le produit si la réparation n'est pas possible. Lorsque Nautilus détermine que le remplacement est la bon recours, Nautilus peut appliquer un remboursement sous forme de crédit limité pour l'achat d'un autre produit de marque Nautilus, inc., à sa discrétion. Ce remboursement peut être calculé au prorata en fonction de la durée de propriété. Nautilus, inc. fournit un service de réparation au sein de régions métropolitaines importantes. Nautilus, inc. se réserve le droit de facturer les frais de déplacement en dehors de ces régions au client. Nautilus, inc. n'est pas responsable des frais de main-d'œuvre ou d'entretien du revendeur pour des travaux effectués après la ou les périodes de garantie énoncées aux présentes. Nautilus, inc. se réserve le droit de remplacer un matériel, des pièces ou des produits de qualité égale ou meilleure si des matériaux identiques ne sont pas disponibles au moment de la réparation dans le cadre de cette garantie. Le remplacement du produit conformément aux conditions de la Garantie ne peut en aucun cas dépasser la période de Garantie d'origine. Un remboursement sous forme de crédit limité peut être calculé au prorata en fonction de la durée de propriété. CES RECOURS CONSTITUENT LES SEULS RECOURS EXCLUSIFS POUR TOUTE INFRACTION DE GARANTIE.

Ce que vous devez faire
- Conserver une preuve d'achat appropriée et adéquate.
- Utiliser, entretenir et inspecter le produit comme spécifié dans la documentation du produit (Guides d'assemblage, du propriétaire, etc.).
- Le produit doit être utilisé exclusivement dans le but prévu.
- Informer Nautilus dans les 30 jours suivant la détection d'un défaut du produit.
- Installer les pièces ou composants de rechange conformément aux directives de Nautilus.
- Effectuer des procédure diagnostiques avec un représentant formé par Nautilus, si vous y êtes invité.

Ce qui n'est pas couvert
- Dommages résultant d'une utilisation impropre, d'une détérioration ou d'une modification du Produit, non-respect des directives d'assemblage, des directives d'entretien ou des avertissements de sécurité tels que présentés dans la documentation du produit (Guides d'assemblage, du propriétaire, etc.), des dommages causés par un mauvais entreposage ou par l'effet de conditions environnementales, comme l'humidité ou le temps, d'une utilisation abusive, d'un accident, d'une catastrophe naturelle, d'une surtension électrique.
- Un appareil placé ou utilisé dans un contexte institutionnel ou commercial. Cela comprend les gymnases, les entreprises, les milieux de travail, les clubs, les centres de conditionnement physique et toute agence publique ou privée disposant d'un appareil à l'intention de ses membres, clients, employés ou affiliés.
- Des dommages ou des blessures causés par un utilisateur dont le poids est supérieur à celui défini dans le Guide du propriétaire ou sur l'étiquette d'avertissement.
- Les dommages dus à l'usure et à l'utilisation normales.
- Cette garantie ne s'applique pas à des territoires ou des pays autres qu'aux États-unis et au Canada.

Pour obtenir une réparation
Pour les produits achetés directement de Nautilus, inc., communiquez avec un bureau Nautilus dont les coordonnées sont données la page des coordonnées de ce Guide du propriétaire. Il se peut que vous ayez à retourner, à vos frais, le composant défectueux, à une adresse spécifique pour le faire réparer ou inspecter. Les frais d'expédition terrestre standard de toutes pièces de rechange seront payés par Nautilus, inc. Pour les produits achetés chez un revendeur, communiquez avec votre revendeur pour obtenir un soutien relatif à la garantie.

Exclusions
Les garanties précédentes sont les seules et exclusives garanties expresses proposées par Nautilus, inc. Elles se substituent à toutes représentations, orales ou écrites, préalables, contraires ou supplémentaires. Aucun agent, représentant, revendeur, personne ou employé n'a l'autorité de modifier ou d'augmenter les obligations ou limitations de cette garantie. Toute garantie implicite, comprenant la GARANTIE DE COMMERCIABILITÉ et TOUTE GARANTIE D'ADAPTATION À UN OBJECTIF SPÉCIFIQUE, est limitée en durée à la durée de toute garantie expresse applicable stipulée ci-dessus, quelle que soit la plus longue. Certains États n'autorisent pas les limitations sur la durée d'une garantie implicite et la limitation ci-dessus peut ne pas s'appliquer à vous.

Limite des recours
EXCEPTÉ SAUF LORSQUE REQUIS PAR LA LOI APPLICABLE, LES RECOURS EXCLUSIFS DE L'ACHETEUR SONT LIMITÉS À LA RÉPARATION OU AU REMPLACEMENT DE TOUT COMPOSANT CONSIDÉR PAR NAUTILUS, INC. COMME ÉTANT DÉFECTUEUX SELON LES TERMES DEFINIS DANS LE PRÉSENT DOCUMENT. EN AUCUN CAS NAUTILUS, INC. NE SERA RESPONSABLE DES DOMMAGES SPÉCIAUX, CONSÉQUENTIELS, INCIDENTELS, INDIRECTS OU ÉCONOMIQUES, QUELLE QUE SOIT LA THÉORIE DE RESPONSABILITÉ (Y COMPRIS NOTAMMENT, LA RESPONSABILITÉ CONCERNANT LE PRODUIT, LA NÉGLIGENCE OU LES AUTRES DÉLITS) NI DE TOUTE PERTE DE BÉNÉFICES, DE CHIFFRE D'AFFAIRES, DE DONNÉES, DE CONFIDENTIALITÉ OU DE TOUT PRÉJUDICE JURIDIQUE RÉSULTANT DE OU LIÉS À L'UTILISATION DE L'APPAREIL D'ENTRAÎNEMENT, MÊME SI NAUTILUS INC. A ÉTÉ INFORMÉ DE LA POSSIBILITE DE TELS PRÉJUDICES. CETTE EXCLUSION ET CETTE LIMITE S'APPLIQUERONT MÊME SI UN RECOURS NE REMPLIT PAS SON OBJET ESSENTIEL. CERTAINS ÉTATS N'AUTORISENT PAS L'EXCLUSION OU LA LIMITE DES PRÉJUDICES CONSÉQUENTIELS OU INCIDENTELS; LA LIMITE CI-DESSUS PEUT NE PAS VOUS CONCERNER.

Lois nationales
Cette garantie vous donne des droits juridiques spécifiques. Vous pouvez également avoir d'autres droits qui varient d'un État à l'autre.

Expirations
Si la garantie est échue, Nautilus, inc. peut vous aider pour le remplacement ou la réparation de pièces et de main-d'œuvre, mais des frais seront facturés pour ces services. Communiquez avec un bureau Nautilus pour plus d'informations sur les pièces et les services après-garantie. Nautilus ne garantit pas la disponibilité des pièces de rechange une fois la période de garantie échue.

Achats internationaux
Si vous avez acheté votre appareil à l'extérieur des États-Unis, communiquez avec votre distributeur ou revendeur local pour la garantie de vos produits.

Nautilus® Bowflex® Schwinn® Fitness Universal®

8002139.110714.G